الأدوية في الغذاء

جمع وترتيب السيّد

محمد بن علوي العيدروس

الملقّب سعد



الأدوية في الغذاء

جمع وترتيب

السيد / محمد بن علوي العيدروس (سعد)

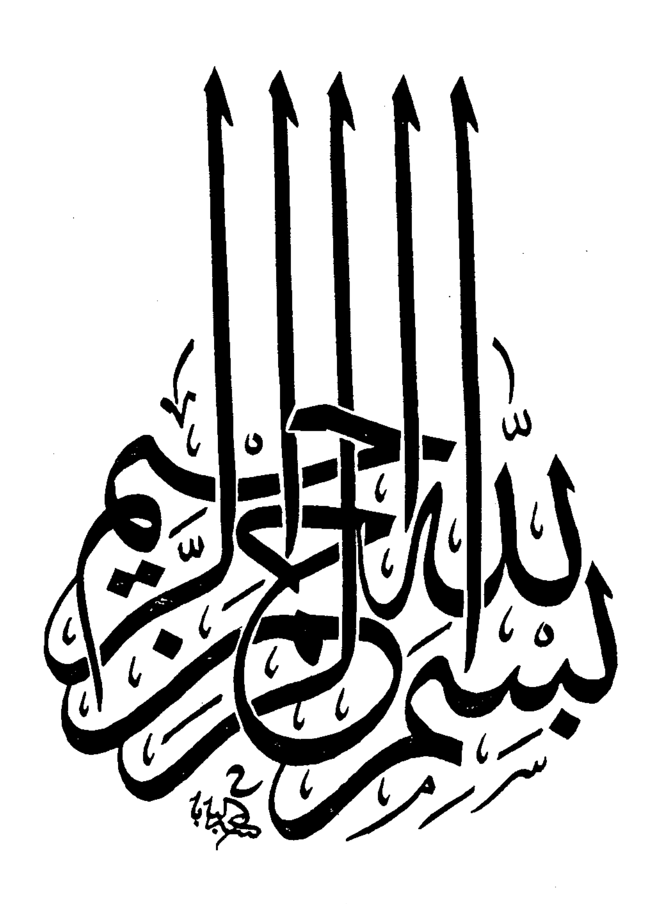
يقولـــون ذكـــر المــرء يحيـــا بنســـله
وليـــس لـــه ذكـــر إذا لم يكـــن نســـلُ

فقلـــت لهـــم نســـلي بـــدائع كتبـــي
فمـــن سره نســـل فـــإني بـــذا أســـلو

الطبعة الأولى
١٤٣١هـ - ٢٠١٠م

كتـــاب قـــد حـــوى دررٌ   بعـــين الحســـن ملحوظـــه
لهـــذا قلـــت تنبيهـــاً   حقـــوق الطّبـــع محفوظـــه

الأدوية في الغذاء


بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله فالق الحب والنوى ، ومنزل الداء والدواء ، والصلاة و السلام على النبي المصطفى ، الذي لا ينطق عن الهوى ، إن هو إلا وحي يوحى ، وعلى آله وأصحابه الفضلاء ، ومن على نهجهم مشى ، وعلينا معهم وفيهم برحمتك يا أرحم الراحمين .

أما بعد ..

فإن الله سبحانه وتعالى خلق الداء والدواء ، وخلق الإنسان في أحسن تقويم ، وهيأ له جميع ما يكفل له البقاء في هذه الحياة الدنيا .

وقد كانت أجسام الأجيال الماضية من البشر امتن وأقوى من أجسامنا اليوم ومقاومتهم أسرع وأجدى مع أنهم لم يكونوا يملكون البنسلين والمضادات الحيوية وما إلى ذلك من الأدوية التي نملكها اليوم ومع هذا فقد استطاعوا أن يحققوا أعمالا جبارة يعجز أبناء عصرنا هذا عن الإتيان والقيام بمثلها ، السر في ذلك كله أنهم كانوا يعتمدون في طعامهم وأكلهم وشربهم على كل ما خلق الله – طبيعيا – وعندما جاءت المدنية أفسدت الأجسام وحرمتها من وسائل الدفاع الطبيعية .

وقد كان أجدادنا الأوائل يعيشون على الفطرة – على الأطعمة الطبيعية – ويأكلون عندما يجوعون وإذا أكلوا لا يشبعون امتثالا لأمر الله سبحانه وتعالى القائل ﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ الأعراف: ٣١ واتباعاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم :(نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا لا نشبع) .

وكانوا يقتصرون في غذاءهم على لون أو لونين مما يتوفر لهم من الطعام .

وفي الطبيعة عدد من النباتات فيها الدواء وفيها الشفاء ويستطيع كل فرد أن يجد منها في متناول يده كل يوم كميات وفيرة تباع في الأسواق وبأسعار رخيصة جداً .

وإذا ذهبنا إلى السوق لنشتري حاجاتنا من بائع الخضار فلنذكر أننا لا نجد عنده الغذاء وحده فقط بل نجد عنده الدواء أيضاً ، ففي مختلف أنواع الخضار والفواكه التي يحتفل بها دكان بائع الخضار والفاكهة (كنز دوائي نادر ... رخيص الثمن) فالخضار والفواكه تقدم لنا الغذاء والدواء بصمت وبكل بساطة .

وقد قال قديماً أبو الطب ايبوقراط (طعامكم دواؤكم) ، قال ابن سيناء (اعدل عن الدواء إلى الغذاء) .

فمن أجل هذا جمعنا هذا الكتاب الذي يحتوي على كثير من الفوائد التي يستطيع كل إنسان أن يستفيد منها أكبر فائدة إذا فهم ووعى ما فيه من معلومات وفوائد عاش حياةً هنيئة طيبة بعيداً عن المشاكل والأمراض والمستشفيات والأطباء .

فنسأل الله العلي القدير أن ينفع به ويديم لنا ولكم العافية والسلامة إنه على ما يشاء قدير وبالإجابة جدير ، وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

السيد/ محمد بن علوي العيدروس

(سعد)

الأرز

١. ونظرا لغنى الأرز بالمواد النشوية فلا يجوز إعطاءه للمصابين بالسكري بينما يعتبر غذاء جيدا للمصابين بارتفاع الضغط إذ يمنح الجسم قوة حرارية ترفع نسبة الضغط .

٢. يفيد في حالة الإسهال إذ له مفعول قابض .

٣. مقو للمعدة

٤. مخصب للبدن يزيد المني

٥. يصفي لون البشرة

٦. يفيد مغلي الأرز في شفاء إسهال الأطفال الصيفي .

وصفة لتحضير مغلي الأرز للأطفال :

يوضع مقدار ملعقتين كبيرتين من الأرز في كأسين ماء وترفع عليه النار حتى تذهب معالمه ويصبح مثل النشا ، ثم يصفى النشا بواسطة قطعة قماش نظيفة فنحصل على مستحلب يشبه لون الحليب ، فيحلَّى بالسكر ويعطى للأطفال .

إن الأرز الأبيض المطبوخ دون سمن تهضمه المعدة خلال ساعتين ونصف الساعة وإذا أكثر الإنسان من تناوله أصيب بالحموضة والغازات .

الأناناس

الأناناس فاكهة ذات قيمة غذائية عالية ، فهو غني بفيتامينات A ، B، C ويحتوي على عدد من المعادن مثل المنجنيز والبوتاسيوم واليود والكالسيوم والفوسفور والكبريت والحديد والمغنيسيوم .فهو غذاء جيد ، سهل الهضم

ومدر للبول ومكافح للسموم ويفيد في حالات قرحة المعدة كما أنه يفتت الحصى ويهدئ الالتهابات ويوصف في حالات كثيرة مثل فقر الدم وعسر الهضم والتهاب المفاصل وتصلب الشرايين، لكنه لا يفيد المصابين بمرض السكري لأنه يحتوي على كمية كبيرة من السكريات. يساعد الأناناس على هضم البروتين بسرعة عجيبة، لذلك ينصح بتناوله مع أطباق اللحوم لأنه يساعد المعدة على الهضم وخاصة الأطباق الغنية بالبروتين، وبالامكان تناول الأناناس مشوياً مع السمك أو الدجاج المتبل أو بالامكان شي شرائح الأناناس وحدها وإضافة عصير الليمون والعسل عليها ثم تغطيتها بطبقة خفيفة من القشدة الطازجة. كما يساعد الأناناس على التخلص من الرشح وتسهيل عمل المعدة، وهو يقوي جلد الوجه عن طريق دهنه بالعصير، ويقوي الحيوية عند الرجال .

ويوصف كعلاج للسمنة نظراً للمواد الغذائية العديدة الموجودة فيه ولسهولة هضمه. كما أن الأناناس غني بمادة " بابائين" التي تساعد على الشفاء من مرض الديسك خلال فترة قصيرة جداً، ويعتمد الأطباء في تركيبات الأدوية المضادة لمرض الديسك على الأناناس كعنصر أساسي فعال.

الباذنجان

- يعالج السمنة
- يفيد في علاج التهاب الكلى والمغص الكلوي

- أليافه تنبه الأمعاء وتساعدها في عملها الهضمي وتطرد منها الفضلات .

- مفيد للحوامل

- يمتص المواد الدسمة بسرعة .
- قشوره غنية بالفيتامينات التي تجعلنا نحرض على تناوله دون تقشير .
- قال ابن سينا في كتابه (القانون) : الباذنجان غذاء وافي ، يطيب رائحة العرق ، ويشد المعدة ، ويدر البول ، ويقطع الصداع .

- يعالج الروماتيزم
- يفيد في علاج عسر الهضم

تنبيه :

ننصح ذوي المعدة الضعيفة بعدم الإكثار من تناول الباذنجان ، وخاصةً إذا كانوا أطفالاً أو مسنين ؛ لأنه صعب الهضم إذ يستغرق هضمه أربع ساعات ، وهي مدة طويلة بالنسبة للأغذية الأخرى .

البامية

البامية تشبه الملوخية في كثير من مركباتها الغذائية وخصائصها وأهم وجوه الشبة هو وجود المادة الغروية في كلا النباتين. أما في المواد الأخرى فالملوخية تتفوق على البامية في المقادير التي تحتوي عليها.

البرتقال

إن تناول برتقالة واحدة عقب كل طعام يساعد كثيراً على الهضم ، لأن الحامض الموجود فيه يثير الغدد المعدية التي تقوم بهضم الطعام . وكذلك يعتبر البرتقال مشهياً ممتازاً إذا تناوله الإنسان قبل الطعام ، فهو خير ألف مرة من المشهيات الكحولية أو الأدوية.

إن غنى البرتقال بفيتامين (ثC) يجعله في مقدمة الأغذية الواقية والشافية على السواء ، فهو يساعد في تثبيت الكلس في العظام ، ويحول دون حدوث داء الحفر (الاسقربوط) وداء (بارلو) في الأطفال ، فيعيد اللثة المنكمشة إلى موقعها ويحول دون تنخر الأسنان ، كما يوصف في الأمراض الانتانية المترافقة مع ارتفاع الحرارة ، وخاصة الحمى التيفية وذات الرئة والسعال الديكي وفي حالات اضطراب لون الجلد وتبدل لونه .

- ولعصير البرتقال أثر فعال في حالات النزف مهما كان منشؤه وفي وقف اقياء الحمل.
- كما أن للبرتقال فوائد منشطة للدورة الدموية .
- كما أن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.
- والبرتقال مفيد للصدر والسعال وهو في نفس الوقت محفز للشهية ومنعش ومشروب لجميع الأوقات، وكذلك لعصير البرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي حيث يعالج سوء الهضم وينشط الجهاز الهضمي ويساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية.
- ويفيد ويقوي البرتقال العظام حيث يساهم في عملية بناء العظام لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم ويحتوي البرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك.
- كما أن عصير البرتقال يعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

- يقي من نزيف اللثة .
- يساعد الصغار على ظهور الأسنان سريعا .
- يفيد عصير البرتقال في الهضم وهو فاتح للشهية .
- يفيد عصير البرتقال في إدرار البول وطرد السموم ويهدئ الالتهابات ا بولية .
- كما يفيد عصير البرتقال في طرد البلغم وخفض الحرارة ويزيل العطش .

تنبيه : إن عصير الفواكه الحمضية يزيد من أعراض القرحة المعدية والأثني عشرية.

وصفة من عصير البرتقال ضد الزكام والأنفلونزا :

يؤخذ عصير برتقالة في كأس مع قطعتين من السكر وقليل من الكونياك أو الروم وتمزج بماء حار وتشرب حارة .

وصفة من عصير البرتقال ضد السمنة :

تغلى برتقالة كبيرة و (٣) ليمونات في نصف لتر ماء لمدة (١٠ دقائق) ثم تضاف إلى المغلي ملعقتان عسل وتغلي مرة أخرى لمدة (٥دقائق) ثم تصفى وتبرد ويؤخذ منها يومياً (٣) أكواب .

وصفة من قشر البرتقال ضد القبض :

توضع كمية من قشر البرتقال في إناء لتغلي مدة نصف ساعة ثم يطرح الماء – الذي أصبح مراً– ويوضع ماء آخر بدلاً عنه ليغلى (٢٠) دقيقة مع إضافة (٢٠) جراماً من السكر إليه ، ثم يجفف القشر في طبق ويؤخذ منه ثلاث ملاعق بعد طعام العشاء أو صباحاً على الريق ، فيفيد في حالات القبض فائدة آنية .

وصفة من لب البرتقال أو الليمون لتجميل الجلد :

توضع دوائر مستعرضة من لب البرتقال أو الليمون على الوجه والعنق ، بينما المرأة متمددة لمدة (١٠) دقائق أو ربع ساعة ، ثم ينزع اللب ويدلك الجلد ببقايا البرتقال العالقة به . إن المثابرة على هذه الطريقة لمدة شهر واحد تمنح لوناً زاهياً ، وتجعله طرياً بصورة تفوق مفعول جميع مستحضرات التجميل .

وصفة من قشر البرتقال لامتصاص الروائح :

يمكن استخدام قشر البرتقال المحروق في امتصاص روائح السجاير في الغرفة المقفلة .

البرسيم

وتسميها العرب الفصيفصة إذا كانت غضة خضراء .

من الغريب حقا أن ننظر إلى البرسيم نظرتنا إلى طعام مقتصر على الحيوانات وحدها دون أن يكون لنا أي مبرر في هذه النظرة فالواقع أن البرسيم مثل أي نبات آخر يمكنه إن يحقق للإنسان فوائد جمة فهو يحتوي من الحديد العضوي الخالص ما لا نستطيع إدراكه بتناول الحديد المحضر في المعامل ، والذي ليس – في الحقيقة – إلا برادة الحديد التي يجد الجسم صعوبة في هضمها .

وبالإضافة إلى الحديد فالبرسيم يحتوي على الكالسيوم بنسبة تفوق ما هو موجود في الحليب فان مقدار ربع كيلو من البرسيم يعطينا من الكالسيوم مقدارا لا نحصل عليه إلا بتناول كيلو كامل من الحليب .

ونظرا لكون البرسيم نباتا اخضر اللون ، فهو – إذا غني بالكلوروفيل – الذي يفيد في امتصاص روائح الجسم ، كما أن ما فيه من الفيتامينات يفوق ما في البندورة والسبانخ . وإلى البرسيم بالذات يعزو العلماء القوة التي تتمتع بها الخيول والبغال والحيوية التي تتميز بها الأرانب .

إن بالإمكان طبخ البرسيم – شريطة أن يكون غضا – مثلما تطبخ السبانخ كما يمكن أن تدخل في السلطات كمشهٍ ومقوٍ في آن واحد .

فلماذا – يا ترى – يهمل الاستفادة من هذا ...الغذاء ؟

– وهو مضاد للتشنج ، مقشع ، مبرئ للجروح .

– تطبق الرؤس المزهرة خارجياً في معالجة القرحات ، والحروق ، والجروح والشكاوي الجلدية .

– يستخدم داخلياً لمعالجة الحالات الجلدية المزمنة ، مثل داء الصدف والأكزيما .

– يعطى مغليها أو منقوعها لمعالجة الصداع هضمي المنشأ ، ولعسرة الهضم ، كما يحتوي على كمية كبيرة من الحديد الخالص ما لا نستطيع إدراكه في برادة الحديد ، وكذلك يحتوي على الكالسيوم بنسبة تفوق ما هو موجود في الحليب ، وهي غنية أيضاً بالكلوروفيل الذي يفيد في امتصاص روائح الجسم ، وكذلك غنية بالفيتامينات .

البصل

له فوائد عديدة جداً ، تجعله يفوق على التفاح في قيمته الغذائية ، ففيه من الكالسيوم مقدار يزيد عشرين ضعفاً عما في التفاح ، ومن الفوسفور ضعف ما فيه ، ومن الحديد والفيتامين (أ) ثلاثة أضعاف ما فيه.

ولعل الاعتقاد الشعبي السائد لمنافع البصل وفوائده هو أكثر الاعتقادات الشعبية صحة .. وقد تبين أن للبصل قوة شفائية عالية في حالة ضخامة البروستات واشتداد أعراضها .

يستعمل خارجياً كمنبه موضعي ، ويستعمل في الجروح ، وفي معالجة العدّ : وهو ما يعرف لدى العامة بـ (حَبّ الشباب) ، ويحفز نمو الشعر .

أفاد إعطاء البصل نيئاً في تخلص المصابين بالزحير البولي من التردد على المراحيض كل خمس دقائق .

وقد أجرى الباحث الروسي ب.توكين دراسات واسعة على مائة وخمسين صنفاً من النباتات القاتلة للجراثيم ، فتبين له أن البصل هو في مقدمة تلك النباتات ، بل وأكد أن له مفعولاً واضحاً في قتل جراثيم التيفوس .

فوائد البصل :

١. غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية.
٢. قاتل للجراثيم وخاصة التي تستوطن الفّم والأمعاء .
٣. يُساعد على تحديد نسبة السكر في الدّم.
٤. فاتح للشهية ويُكافح الالتهابات الهضمية .
٥. يُنشَط عمل القلب والدورة الدّموية .
٦. يحتوي على مواد تعمل على تقوية الجهاز العصبي .

٧. مدّر للبول والصفراء ويساعد في حالات تشّمع الكبد .

٨. يُساعد على خفض الضغط المرتفع وخفض الكولسترول .

٩. يُفيد في علاج السعال (الكحة) والالتهابات الصدريّة ويقطع البلغم .

١٠. يلين الطبع .

١١. يحسن اللون .

١٢. ينفع من اليرقان .

١٣. يهيج الباه ويزيد في المني .

١٤. إذا شمه من شرب دواء مسهلا منعه من القيء والغثيان واذهب رائحة ذلك الدواء .

وأما ضرره :

١. فإنه يورث الشقيقة ويصدع الرأس .

٢. يولد أرياحا ويظلم البصر.

٣. وكثرة أكله تورث النسيان ويفسد العقل.

٤. ويغير رائحة الفم والنكهة ويؤذي الجليس والملائكة .

ملاحظة / وإماتته طبخا تذهب بهذه المضرات منه ويذهب رائحته ورق السذاب عليه .

البطّيخ

عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول :(تكسر حر هذا ببرد هذا وبرد هذا بحر هذا) رواه أبو داود .

- يطفئ الظمأ ، ويرطب الجسم ، ويخفف من الشعور بحرارة الجو .
- عصير البطيخ يقي من التيفوئيد ، كما يفيد المصابين بالروماتيزم .
- تستخدم بذوره في الهند كمليّن ومجدد للقوى .

البطاطس

وأصدق تعريف ينطبق على البطاطس هو أنها غذاء مكمل ممتاز ، فهي تحتوي على الغلوسيدات المقوية ، وعلى مواد بروتينية وبشكل خاص على التوبيرك الذي يحتوي على مجموعة من الحموض الأمينية ، هذه الحموض التي تقوم بدور هام في نمو الأطفال .. ومع أن استفادة الجسم من بروتين البطاطس أقل من استفادته من بروتين اللحوم ، إلا أن البطاطس تفوق جميع الخضار الأخرى في ثروتها من البروتين لدرجة تعادل ما تحتويه الحبوب.

والبطاطس هي إحدى النباتات التي لا يستطيع الإنسان تناولها نيئة ، لأن العصارات المعدية – مهما كانت غزيرة – لا تستطيع تفكيكها دون أن تكون حرارة الطهي قد فعلت فعلها فيها. وكلما كانت البطاطس جديدة ، كانت حاجتها إلى الحرارة أقل ، والعكس بالعكس.

وتفيدالبطاطس في علاج قرحة المعدة والتهاباتها .

البُن (القهوة)

(النوى المطحونة المحمصة تحميصاً طازجاً) :

- نافع في علاج الجذري والحصبة .
- يعالج السعال والنزلات الشعبية .
- منبه ، ومدر بولي ، ومقوٍّ للقلب ، ومنشط للأعصاب .

- يؤخذ البن كمنبه منشط عام ، ولاسيما في التسمم بالمخدرات .
- ويستخدم المغلي كعامل مطيب في المستحضرات الدوائية .
- وللبن استعمال واسع جداً كمشروب ولأغراض التلوين والتطيب ، وفي صناعة المربيات ومشروبات الليكور .

أضراره :

- يجلب الصداع .
- يورث السهر
- يسبب البواسير
- يقطع الشهوة

تنبيه :

إن تناول القهوة بإفراط قد يسبب أرقاً ورجفاناً عضلياً ، وتململاً ، وخفقاناً قلبياً ، وتسرعاً في نبضات القلب ، ولهذا ينصح لمرضى القلب والنقرس والصور الكبد أن يتحاشوا شرب القهوة .

وعلى العكس فهي موصوفة للذين يعانون من انخفاض الضغط والوهن .

التفاح

تأتي هذه الفاكهة في مقدمة الفواكه المغذية والشافية في آن واحد ، وحتى قيل في الأمثال : تفاحة واحدة يتناولها المرء على الريق ، لا تدع للطبيب طريقاً إليه.

- اللذة التي تقدمها التفاحة للإنسان ثلاث لذات : لذة النظر ، ولذة اللمس ، ولذة الذوق ، والتفاحة دائماً مغلفة بقشر ملون تلويناً لطيفاً

تمتزج فيه الألوان البهية امتزاجاً بديعاً منوعاً ضحوكاً أو ساطعاً وبراقاً كالشمس نفسها !.

- وجلد التفاحة صقيل ، لا أخاديد فيه ، ولا وبر عليه ، وشكلها المستدير يغري الكف بمداعبتها ، وضغطها على الخد ، للتمتع بلطافة ملمسها.
- والتفاحة صلبة دون قسوة ، وعصيرها سكري تخالطه حموضة خفيفة، لشذاها عطر ناعم ومنوع فلا يمل الإنسان استنشاقه.
- التفاحة تساعد الهضم بكثرة اللعاب الذي تحرض إفرازه ، فإذا مضغت جيداً فهي تقاوم الغازات والإمساك.
- والتفاح مرطب ومسهل .. ونقيع التفاح لذيذ الطعم جداً ، دسم ومفيد للغاية في الأمراض الحادة والالتهابية ، فهو يخفف من الآم الحمى وينقع العطش ويقلل من التألم وله مفعول مفيد على الكبد ، والكليتين والمثانة بحيث يسهل عمل هذه الأعضاء جميعاً.
- أما قشر التفاح فهو يقاوم داء النقرس والروماتيزم المزمن، والحصيات الكلوية والمرارية .
- للتفاح فوائد للصدر ، فهو يهدئ السعال ويسهل إفراز البلغم ..
- علاج ضغط الدم المرتفع .
- ينفع في علاج التيفوئيد .
- علاج فقر الدم .
- مفيد للبشرة .

وصفة للعلاج بالتفاح من مرض الروماتيزم :

تقطع ثلاث تفاحات قطعاً صغيرة دون تقشير ثم تغلى في لتر ماء مدة ربع ساعة ، ثم يؤخذ المغلي بين فترات الطعام أو معه .

وصفة للعلاج بالتفاح من عسر البول :

تغلى بضع تفاحات في قليل من الماء ، ويشرب مغليها .

وصفة للعلاج من إسهال الأطفال :

يقشر التفاح ثم يبشر حتى يغدو نثرات صغيرة ذات لون أسمر مائل للحمرة ، ثم تطبخ مع الماء المحلَّى بالسكر ، وتعطى للطفل المصاب بالإسهال دون أن يعطى أي طعام آخر .

- وقد أفردنا كتاباً خاصاً بهذه الفاكهة العجيبة ، فمن أراد الاستفادة أكثر فليرجع إليه .

التمر

إن أول صفات الناس في السابق هي القوة ، وبعض صفاتهم الأخرى الرشاقة ، والطول ، والمناعة ضد الأمراض .. فكيف ولماذا اكتسب أولئك صفاتهم هذه؟

من المؤكد أن للغذاء الرئيسي الذي كانوا يتناولونه وهو التمر أكبر الفضل في ذلك .. حتى أن العلم لقب التمر بأنه (منجم) غني بالمعادن ، وهذا غير فوائده الأخرى التي تجعل منه غذاءً كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى ، رغم رخص ثمنه وتوفره الدائم . وقد أفردنا مؤلفاً خاصاً بالنخيل وفوائد التمر فليرجع إليه الراغب ،وقد وضعنا (٤٠) فائدة للتمر فمنها :

- يفيد في تقوية الأعصاب البصرية وفي مكافحة الغشى الليلي .
- يفيد لتقوية الأعصاب السمعية .

- هناك صفة نفسية مهمة للتمر قلَّ من ينتبه إليها وهو أنه يضفي السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة .

- يفيد التمر في الآفات العصبية وفي تقوية الأعصاب وتليين الأوعية الدموية وترطيب الأمعاء وحفظها من الالتهاب والضعف.

- له أثر في القوة الجنسية .

- يقي من السرطان لغناه بالمغنيسيوم .

- يقوي العظام والأسنان لغناه بالفسفور .

- فائدة السكاكر الموجودة في التمر : منح الحرارة والقدرة والنشاط ، ومدرة للبول ، ت غسل الكلى وتنظف الكبد .

- يعطى منقوعها لمن يشكو السعال والبلغم .والتهاب القصبات الهوائية.

- يعتبر التمر مليناً طبيعياً ممتازاً .

- كما يعتبر التمر الغذاء الأمثل للحوامل والرضّع لقوله تعالى : (وهزي إليك بجذع النخلة) . ومن أراد الاستزادة في الفوائد فليرجع إلى كتاب النخيل .

التوت

- يوصف التوت في حالات فقر الدم والكبد ، وله أثر فعال في إطفاء الحرارة والعطش ، وفي فتح الشهية ، وفي حالات أورام الحلق ، وفي اللثة ، والجدري والسعال والحصبة .
- مادة مغذية ، ملين ، خافض للحرارة ، طارد للديدان .

- كانت الأوراق تستخدم حتى عهدٍ حديث في منطقة البلقان كعامل خافض لسكر الدم ، يستعمل في الداء السكري .
- يستخدم التوت كمادة صباغية .

تنبيه :

الإكثار منه يضر بالصدر والأعصاب ، ويصيب الجهاز الهضمي بحالة من الإمساك الشديد .

التين

(الثمار الطازجة والمجففة) :

- التين هو الثمرة المباركة التي ذكرها الله تعالى في كتابه العزيز وأقسم بها : ((وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ وَطُورِ سِينِينَ)) .
- ويقول ابن سينا في كتابه القانون : إن التين مفيد جداً للحوامل والرضع. كما يقول أبوبكر الرازي في كتابه الحاوي : إن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيء.
- ويفيد التين في معالجة الإمساك المعند المستعصي ، فإن تناول بعض تينات في الصباح على الريق ، خير – ألف مرة – من تناول الحبوب أو المساحيق الملينة ، ولا تختلف هذه الميزة في التين الغض عنها في تناول المجفف فكلاهما يحتفظ بخصائصه الملينة.
- إن الشهرة الأوسع للتين دوائياً هي استعماله كوصفة شعبية للإمساك : حيث يؤخذ شراب ثمار التين . كما يستعمل بالمشاركة مع المسهلات الأقوى مثل السّنا .

- وقد استعمل ذات مرة خارجياً بشكل كمادة مصبخة للحبوب والقرحات ، وله استعمال واسع في صناعة السكاكر .
- يقول ابن سينا في كتابه (القانون) : إن التين مفيد جداً للحوامل والرضع.
- كما يقول أبو بكر الرازي في كتابه (الحاوي) : إن التين يقلل الحوامض في الجسم ويدفع أثرها السيئ .
- يفيد في معالجة التقرن – أي تقرن جلد العقبين – والإثفال التي ظهرت على جوانب أصبع القدم ، وذلك بدهن الموضع المصاب كل يومٍ بعصير ساق الثرة الأبيض حتى الشفاء .
- يفيد في التهابات الجهاز التنفسي كالتهاب الحنجرة .
- يهرس مقدار من التين المجفف ويوضع على الحروق .
- تقسم ثمرة التين إلى شريحتين ، ثم توضعان على خراج اللثة أو على القروح .
- كما شهدت البحوث والفحوص العلمية الحديثة بعظم قيمة التين، وقد ثبت أن له فوائد طبية عظيمة منها:
  - أنه يفتح سدد الكبد والطحال وينقي الكلى من الأملاح.
  - يعالج الصوت وينقي الصدر ويقوي الرئتين .
  - يطهر المعدة وخاصة بأكله على الريق .
  - إذا سلق مع اللبان الذكر وشرب كوب منه على الريق يوميا عالج الالتهاب الرئوي وأمراض السعال .

- إذا طبخ بزيت ووضع كدهان للمفاصل عالج ما بها من آلام الروماتيزم والتهابات المفاصل .
- ملين ممتاز ويعالج الإمساك المزمن .
- يعالج الحروق، وذلك بطبخه بزيت الزيتون حتى يصبح كالمرهم ويوضع على الحروق فيبردها ويشفيها بإذن الله تعالى .
- أيضا فالتين يحتوي على مادة تدخل في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف، وذلك أيضا بسبب احتوائه على فيتامين "ك" بنسبة عالية هذا وتعطى ثمار التين - والجافة خاصة - للأطفال والناقهين والرياضيين والنحفاء .
- يؤمن من السموم .
- ينفع خشونة الحلق والصدر .
- يغسل الكبد والطحال .
- يغذي البدن غذاء جيدا .
- ينفع السعال المزمن .
- يدر البول .
- يوافق الكلى والمثانة .
- يجلو رمل الكلى والمثانة (الحصوات) .

تحذير:

تمنع ثمار التين تماما عن المصابين بالسكر.

الثوم

- مضاد جرثومي خافض للضغط الدموي ، مقشع ، طارد ضعيف للديدان ، مبيد فطور ضعيف ، يستعمل في معالجة التوتر الشرايين ، كما يستعمل طارداً للرياح ، يمنح حماية ضد الزكام ، وأيضاً يزيد الثوم عصارة الصفراء .
- وكانت عصارته الطازجة تستعمل فيما مضى كنشوق في معالجة التدرن الرئوي (السل) .
- كما وجد أن الثوم مكافح قوي لمرض الطاعون ، كما إن غنى الثوم بالفوسفور والكلس يجعل منه منشطاً للجسم ، وسبباً في إطالة العمر .
- وفي حالة وجود الديدان يؤخذ رأس ثوم كبير ، فيقشر وتبشر فصوصه ، ثم يغلى مدة عشرين دقيقة ، ثم يؤخذ المنقوع صباحاً على الريق ، ويمتنع عن تناول الطعام حتى الظهيرة ، ويطبق هذه الوصفة حتى يتم طرد الدودة .
- وفي حالة ارتفاع الضغط : يؤخذ فصان من الثوم صباحاً . وفي حالة الإسهال الحاد يضع مزيج مؤلف من مائة جرام من الثوم ومائتي جرام من الماء ومائتي جرام من السكر .
- وفي علاج مسامير الأرجل وتعقيم الجروح : يتم سحقه ودهن به أسفل الرجلين أو العمود الفقري .

ملاحظة : أما المحذور الذي يجعل الناس يقللون في استعماله ونعني به الرائحة الكريهة التي يبعثها من الفم فإن بالإمكان تلافيه بتناول بضع ورقات من نبات أخضر .

ويمكن استخدام الثوم :

أ) من الداخل :

١. يعتبر الثوم من أفضل المضادات الحيوية فهو يعادل البنسلين و السربتوميسين معاً . وهو مضاد جرثومي يقتل الجراثيم وهو أيضاً مضاد فطري يقتل خمسة أنواع من البعوض الناقل للطفيليات المسببة للحمى الدماغ والحمى الصفراء والملاريا.

٢. الثوم ينشط ومشهٍ وهاضم بسبب غناه بالفسفور والكلس ، إضافة إلى أنه يزيد من مناعة الجسم ، ولهذا يوصف في دور النقاهة من الأمراض كالتيفوئيد وغيره ، وهو منقٍ للدم يفيد في الانسمامات المزمنة وبخاصة عند المدخنين .

٣. الثوم مطهر لتعفنات الأمعاء ، ولهذا يفيد في الأسهالات المزمنة وفي التسممات الغذائية بالجراثيم .

٤. الثوم مضاد لالتهاب الرئتين والأنفلونزا والربو القصبي .

٥. الثوم يقي من شلل الأطفال .

٦. الثوم يخفض سكر الدم .

٧. أظهرت الأبحاث الأخيرة في طب الأعشاب في بريطانيا وألمانيا فائدة الثوم في خفض نسبة المواد الدسمة في الدم (الكلسترول) وبالتالي يعمل على خفض الضغط الشرياني وخفض نسبة الحوادث الوعائية القلبية والخثرية فهو يمنع تشكل وتكتل الصفيحات الدموية ويمنع لزوجة الدم وعلى هذا فقد طرحت الشركات البريطانية والألمانية مستحضراً دوائياً بشكل حبوب (pills) يحتوي مكونات الثوم الغض الفعالة .

وأكدت الدراسات على أن فوائد الثوم القلبية هذه تظهر بعد تناول مقدار يومي يتراوح بين ٣٠٠ – ٦٠٠ ملغ أي فصين أو ثلاثة .

٨. الثوم يفيد التهابات المفاصل وبخاصة الناجمة عن النقرس .

٩. وأخيراً هناك دراسة أمريكية لم تكتمل بعد حول فاعلية الثوم في إيقاف نمو الخلايا السرطانية ، حيث تبين خصوصاً أنه يقي من سرطان المعدة .

ب) من الظاهر :

يفيد مهروس الثوم وعصير الغض موضعياً في الحالات الآتية :

١. داء الثعلبة الجلدي وقشور الرأس دلكاً ، والجرب (حيث يستعمل مع الفازلين) .

٢. آلام الأسنان (يوضع على السن المتألم) .

٣. الآلام الرئوية وآلام النقرس ، (كمادات موضعية) .

٤. ألم الأذن بالتنقيط قطرات من زيت الزيتون الذي طبخت به بعض فصوص الثوم .

٥. لدغ الأفاعي (كمادات موضعية) .

٦. الجروح العفنة والمتقيحة .

تنبيه :

الثوم يخرش الجلد تخريشاً لطيفاً .

الجرجير

(السويقات والأوراق الطازجة) :

- مقوٍّ ومنبه معتدل ، مقوٍّ معدي ، ومضاد للجراثيم والفطور ، يستعمل في إخماج الجهازين البولي (التناسلي) والتنفسي .

- أما الجرجير المائي فهو منبه مدر بولي وخافض للحرارة ، مهيج ، مادة هاضمة .

- ويستخدم كمانع للحمل ، مقوي للباءة ومسهل ودواء للربو ، وهو وصفة ممتازة للسعال عندما يمزج مع العسل .

- يستعمل مسحوق أوراق الجرجير في علاج الحروق .

- كما يستفاد منه كعلاج لتنقية الدم ولمكافحة داء الحفر والروماتيزم ، وخفض كمية السكر في بول المصابين بالسكري والإصابات الرئوية ، كما ينظف الصدر من القشع (البلغم) ، وننصح المدخنون المدمنون بتناول عصير الجرجير في حالة إصابتهم بالتسمم بالنيكوتين .

يحتوي الجرجير على مادة خردلية القوام ، ومقادير ضئيلة من الفيتامين (ث) وعلى اليود والكبريت والحديد.

يفيد الجرجير في إنبات الشعر بعد سقوطه بسبب إحدى الحميات.

كما يستفاد منه كعلاج لتنقية الدم ، ولمكافحة داء الحفر ، وبعض الأمراض الجلدية المزمنة ، والروماتيزم ، وهناك اعتقاد بأن له أثراً – وإن يكن ضئيلاً – في خفض كمية السكر في بول المصابين بالسكري وفي الإصابات الرئوية ، كما ينظف الصدر من البلغم، وينصح المدخنون المدمنون بتناول عصير الجرجير في حالة إصابتهم بالتسمم بالنيكوتين.

ويؤخذ الجرجير كمادة هاضمة ومدرة للصفراء والبول ، وكذا في حالات الطمث ، الأمر الذي يجعلنا ننبه الحوامل إلى ضرورة تحاشيه في فترة الحمل.

كما إن الجرجير الطازج أكثر فائدة من الجرجير المجفف.

بقي أن نقول أن فوائد الجرجير وميزاته لا تبرر الإفراط في استعماله لأنه في هذه الحالة يعطي مردوداً عكسياً ، إذ يسبب اضطراباً في الهضم وحرقة في البول ، ويجب على الحوامل والمصابين بتضخم الغدة الدرقية أن يتحاشوا استعمال الجرجير كلية.

يقال في المثل الشعبي لو علمت المرأه فوائد الجرجير لزرعته تحت السرير.

ومن فوائده :

- ينقي الدم .
- يدر الحيض .
- يعالج الحصوات البولية .
- يعالج الكلف .
- يعالج الإسقربوط (نزيف اللثة) .
- يعالج الاستسقاء .

الجزر

– يعتبر الجزر في نظر الطب من أغلى الخضروات إن لم تقل إنه أغلاها كلها . ومبعث أهمية الجزر ، هو تعدد فوائده ، واتساع المجالات التي يمكن استخدامه فيها ، غذاءً ودواءً على السواء ، فهو يحتوي على مواد مغذية ،

وأخرى واقية ، وثالثة مداوية ، ولهذا لقبه البعض بملك الخضار ، ولعل هذا اللقب أليق بالجزر من أي نبات آخر.

- كما إن عصير الجزر له أثر كبير في تهدئة المزاج وتسكين الانفعال والغضب ويجعلك محباً للناس ومحبوباً لهم وراضياً عن الحياة لطيفاً حلو الحديث رقيق المشاعر .. فالجزر الذي حقق هذه المعجزة ، إنما حققها بفضل قضائه على (الايبوكاليمي) أي نقص البوتاسيوم ، وقد اتفقوا على أن الرجل الصحيح ينبغي أن يتوافر في كل ليتر من دمه (١٨٠ إلى ٢٢٠ ميلغراماً) من البوتاسيوم ، وكل نقص أو زيادة في هذه الكمية يؤدي إلى اضطرابات مختلفة. فإذا نقصت كمية البوتاسيوم عن ١٨٠ ميلغرام تلاحظ حالة تعب وإعياء عام ، وكثرة نوم أو نعاس وشعور بأن السيقان أصبحت كأنها من قطن ، ورافق ذلك ضيق خُلق وثورات وخلجات عصبية يحركها أقل شيء واضطراب في الرؤية ، وبتناول كأس أو كأسين من عصير العنب كفيل بأن يعيد المياه إلى مجراها الطبيعي.

- وتحدث كثيرون من سائقي السيارات الليلية عن أثر عصير الجزر في تقوية بصرهم خلال الليل ، ويبدو أن مادة الكاروتين في الجزر هي التي تحدد البصر وتصفيه.

- كما إن الجزر يعدل من فعل الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق .. فإذا بخفقنات القلب تهدأ .. وبالاضطرابات العصبية تخف ، وترين على متعاطي الجزر السكينة والرضى.

- إذن .. فالجزر يجب أن ينال ما يستحقه من عناية واهتمام ، كما تتناول عصيره يومياً ، وبهذا تستطيع تحقيق فوائد عاجلة ، تحتاج إلى مصاريف أكبر ، ومجهود أعظم فيما لو أردت تحقيقها بطريق آخر.

فوائد الجزر

- طعم الجزر حلو، ودافئ، ممتع، منبه لحرقان المعدة، مُدرّ للبول، يسبب الإمساك، يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص، وكذلك السعال ونزلات البرد .
- حين يؤكل الجزر ويمضغ فإنه ينظف ويقوي الأسنان.
- وقطع الجزر مع قليل من الملح لها تأثير نافع على مرض الأكزيما.
- ويحتوي الجزر على هرمون نافع جداً في علاج أعراض السكري .
- الجزر مفيد للنظر مثل ما يقولون (الجزر يقوي النظر) .
- منشط ومقو للذاكرة .
- يفيد في علاج قرحة المعدة .
- يطرد الديدان .
- يعالج الإسهال عند الرضع والأطفال .
- يدر اللبن عند المرضعات .
- مهدئ للأعصاب .
- مدر بولي مضاد للحصى ، حيث يستعمل بشكل نوعي في معالجة الحصيات البولية (الجذور المغلية) في انتفاخ البطن والحموض المعدية . ويمكن استخدام عصير الجزر للغرض نفسه .

حبة البركة (السَّوداء)(الشونيز)

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :(عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام) قال ابن شهاب : السام :(الموت) .

يمكن استخدامها بالطرق التالية :

١. حالة التوتر العصبي : ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء كل يوم صباحاً .

٢. لعلاج الأحة والربوة : يدهن بزيت الحبة السوداء على الصدر والظهر ويشرب مقدار ملعقة ثلاث مرات في اليوم .

٣. لعلاج الخمول والكسل : ملعقة كبيرة كل يوم صباحاً لمدة عشرة أيام .

٤. لتنشيط الذاكرة وسرعة الإدراك : ملعقة من زيت الحبة السوداء مع مغلي النعناع لمدة أسبوع .

٥. لعلاج السكر : ملعقة من زيت الحبة السوداء على الريق كل يوم لمدة شهر .

٦. لعلاج الكُلى والمثانة : ملعقة من زيت الحبة السوداء مع ملعقة من العسل كل يوم صباحاً على الريق .

٧. لعلاج التهاب القلب وضيق الأوردة : اشرب ملعقة من زيت الحبة السوداء كل يوم صباحاً .

٨. لجلاء وصفاء وجمال الوجه : اخلط ملعقة من زيت الحبة السوداء مع ملعقة من زيت الزيتون وادهن به الوجه واتركه لمدة ساعة ثم اغسله بالماء والصابون .

٩. للالتهابات ما بين الفخذين : اغسل المنطقة بالماء والصابون جيداً ، ثم نشفه جيداً ، وادهن بزيت الحبة السوداء المنطقة الملتهبة مساءً ، واتركه حتى الصباح لمدة ثلاثة أيام .

١٠. لإزالة الثاليل والأشب : امزج ملعقة من العسل مع ملعقة من زيت الحبة السوداء وادهن مكان الداء كل يوم مساءً لمدة خمسة أيام .

١١. لعلاج الظهر والروماتيزم بأنواعه : يسخن مقدار من زيت الحبة السوداء تسخيناً بسيطاً ، وبعدها يدلك مكان الألم لمدة خمسة عشر يوماً .

١٢. لعلاج الحموضة وجميع آلام المعدة : كأس من الحليب مع ملعقة كبيرة من زيت الحبة السوداء لمدة عشرة أيام .

١٣. لعلاج الصداع : يدهن بزيت الحبة السوداء على الجبهة وجانبي الوجه بجوار الأذنين .

١٤. لعلاج تساقط الشعر : ادعك فروة الرأس بزيت الحبة السوداء كل يوم مساءً لمدة أسبوع .

١٥. لعلاج ارتفاع ضغط الدم : اشرب ملعقة صغيرة من زيت الحبة السوداء كل يوم صباحاً على الريق .

١٦. لعلاج البواسير والتشققات الداخلية : امزج ملعقة من زيت الحبة السوداء مع قليل من العسل ويدهن مساءً لمدة عشرة أيام .

١٧. لوجع الأسنان الناتج من البرد : إذا طبخت الحبة السوداء بالخل وتمضمضت بماء مطبوخها بارداً نفع بإذن الله .

١٨. إعادة قوة الباه بعد اليأس : إذا شُربت الحبة السوداء مع الزيت واللبان الذكَر .

١٩. درّ البول والطمث واللبن : وذلك بإدمان شربها .

٢٠. لطرد الرياح : زيت الحبة السوداء يوضع منه بعض نقط على القهوة .

٢١. يجلو ويقطع ويحلل ويشفي من الزكام البارد إذا دُقَّ وصُيِّرَ في خرقة واشْتُمَّ دائماً أذهبه .

٢٢. وإذا دُقَّ وعجن بالعسل وشرب بالماء الحار أذاب الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة ويدر البول والحيض واللبن إذا أُديم شربه أياماً.

ولا زال العلم الحديث يواصل البحث ويكشف كل يوم ما هو موجود من سرٍّ في هذه الحبة الصغيرة وهذا مصداقاً لقول الصادق الأمين صلى الله عليه وسلم الله عليه وسلم : ((عليكم بهذه الحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام)) .

الحلبة

قال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها لاشتروها ولو بوزنها ذهباً .

لولا رائحتها النفاذة التي تجعلا لناس ينفرون منها لكان للحلبة شأن آخر في قائمة الأغذية التي يتناولها الناس .

ومع هذا فإن فوائدها المعروفة والموصوفة تجعل الكثيرين يستعملونها رغم ذلك المحذور فهي زهيدة الثمن كبيرة الفائدة .

فوائدها :

- طارد للرياح ، مقوٍّ . والبذور ثمينة في عسر الهضم والإسهال .
- يعتبر مصفٍّ جيد للمسالك البولية والكلى .

- يستعمل هذا النبات حالياً في الطب البيطري أكثر مما يستعمل في الطب البشري .

- يعطى للمراضع عقب الوضع مباشرة لزيادة إفراز الحليب ، كما تعطى للفتيات في فترة البلوغ لمفعولها المنشط للطمث .

- توصف لمن يشكو ضعف البنية ، وقلة الشهوة للطعام ، وفاقة الدم .

- كان الأقدمون يخلطون الحلبة مع العسل ويقدمونها كدواء للإمساك المعند .

- كما تستخدم كعلاج للصدر والحلق والسعال والربو والضعف الجنسي والبلغم والبواسير .

- تفيد الحلبة في إزالة الكلف من الوجه .

وقد قامت بعض المعامل الفرنسية باستخراج خلاصات الحلبة وجعلتها شرابا سائغا لا رائحة له يسمى (بيوتريكون) ويوصف هذا الشراب للنحيلين قصد زيادة أوزانهم وفتح شهيتهم إلى الطعام .

الخس

أكدت دراسة علمية وطبية أن نبات الخس الذي نتناوله مع طعامنا يتميز باحتوائه على مواد دهنية وبروتينية ومجموعة من الفيتامينات المتنوعة مثل أ ، ب ، ج ، وعناصر الحديد والفسفور والكلوروفيل ، إلى جانب مادة أساسية تعرف باسم (تراليدس) تساعد على التخلص من الأرق وتهدئ الأعصاب ، هذا بالإضافة إلى فعاليته الأكيدة في علاج السكر والصداع المزمن .

فسبحان الله الذي سخر لنا الطبيعة لتكون في خدمتنا ..

وبالإضافة إلى ذلك يعتبر الخس من الخضار الغنية بالماء والعناصر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيداً للصغار والكبار، فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضا.

ومن فوائد الخس الأخرى نذكر :

- يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء .
- يرطب الجسم ويقي من تشكل الحصى البولية .
- يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم .
- يمنح البشرة المزيد من النقاء .

فوائد الخس:

-٢ مسكنا للآلام ومنظفا للدم ومهدئا وملينا ويعتبر جيدا للامساك.

-٣ ويستعمل الخس لعلاج الالتهابات الجلدية والحمرة وآلام الحروق.

-٤ يستخدم مباشرة بعد أكل الثوم والبصل للتخلص من رائحتيهما.

-٥ يستخدم كعلاج الأطفال من أمراض الصدر.

-٧ يقاوم حموضة المعدة ويمتص الروائح الكريهة من الجسم.

بعض الوصفات:

علاج الدمامل والخراجات والبثوروالرضوض:

تستخدم أوراق الخس المطبوخة مع زيت الزيتون كلبخات على الدمامل والخراجات والبثور والرضوض.

الخيار

استعماله طبياً :

(أ) من الخارج :

عصير الخيار الطازج ينقي جلد الوجه ويكسبه نضارة ، ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل ، ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقليات .

أما قشر الخيار فيسكن الصداع إذا وُضِعَ بوجهه الداخلي فوق الجبهة والصدغين وثبت فوقهما برباط .

(ب) من الداخل :

الخيار المفروم مع الحليب أو اللبن يسكن العطش في الحميات ، ويخفف الاضطرابات العصبية ، وكذلك يوصي مرضى البول السكري بالإكثار من أكل الخيار الغض لتنقية الجسم من السموم .

أما الخيار الحامض (المكدوس) فيكسب الجسم دفئاً ، ويسهل الهضم إذا استعمل باعتدال (خيارة واحدة في المساء) .

ومن فوائده :

- يقوي الذاكرة .
- يفتت الحصوات .
- يسكن الصداع .
- يدر البول يفيد في علاج السمنة .
- يعالج النقرس ويسكن آلام المفاصل.

الذرة

شعيرات الذرة تستعمل في الطب لإدرار البول وفي تسكين بعض الآلام، إذ يوضع (٢٥) جراماً منها في لتر من الماء المغلي ويشرب هذا المنقوع في حالات التهاب المثانة المزمنة والرمال البولية ، وأمراض القلب والتبول الزلالي .

الرمان

الفوائد الصحية والطبية لشجرة الرمان

للرمان قيمة غذائية لا تقل أهمية عن كونه علاجاً ؛ فهو يحتوي على البروتينات والدهون والأملاح المعدنية ، ومن أهمها البوتاسيوم والحديد والنحاس وبعض الأحماض العضوية والفيتامينات .

إن الفوائد الصحية التي يجنيها الإنسان من تناوله لفاكهة الرمان عديدة ومتنوعة خاصة فيما يتعلق بالجهاز الهضمي ، حيث أثبتت ذلك العديد من الأبحاث والدراسات العلمية .

وفيما يلي بعض فوائد شجرة الرمان :

- تستخدم قشور الرمان لعلاج قرحة الجهاز الهضمي ودبغ ظهارة المعدة.
- يستخدم شراب الرمان ومسحوق القشور والساق والجذور في علاج الإسهال ، لأنه يعمل على تغيير طبيعة بروتينات الأمعاء ، ويقلل من ارتشاح السوائل فضلاً عن أنه يقتل الجراثيم المرضية ويمتص السموم الجرثومية .
- يفيد نقيع قشور الرمان في طرد الديدان الشريطية ، وقاتل لطيف واسع من الطفيليات ، كما يفيد في علاج البواسير .

●يفيد قشور الرمان ممزوجاً بالتمر في علاج التقيؤ .

●يستخدم مغلي أزهار الرمان لعلاج التهابات اللثة والتخمرات اللثوية ورائحة الفم .

●يستخدم الرمان كمضاد لتصلب الشرايين عند الأشخاص الأصحاء أو الإصابة بأمراض القلب لكونه يخفض مستوى الكولسترول الضار في الجسم ، ويرفع من الكولسترول المفيد للجسم .

●يعتبر الرمان من الفواكه المطهرة للدم والمنظف لمجاري التنفس ، ويساعد على الهضم ويقلل آلام النقرس .

●يفيد عصير الرمان ممزوجاً مع العسل في تهدئة الأعصاب والإرهاق.

●وقد أكدت بعض الدراسات الحديثة أن الرمان يتوفر على فعالية كبيرة مضادة للأكسدة ، ويعمل على تحسين كمية ونوعية الخلايا المنوية ، كما قد يتوفر على عناصر مضادة للسرطان ، وخصوصاً سرطان البروستات .

وقد ذكره الله سبحانه وتعالى في ثلاث آيات من سورتي الرحمن والأنعام.

● يعتبر مادة هاضمة ، وبخاصة بالنسبة للشحم والدهن .

●أما قشور الرمان فإنها لا تقل فائدة من لبابه فيفيد مغلي القشور في حالات الإسهال . وله مفعول قوي في طرد الدودة الوحيدة من الأمعاء .

●مقوي للقلب .

●طارد للديدان .

●ينقي الدم .

●يعالج أمراض الصدر، وضيق التنفس ، مطهر للجروح ، يقوي الباه .

●يقطع الإسهال ويوقفه ، ويسكن الصفراء ، ويمنع القيء .

الزعفران

(السِمَة الجافة) : مقوٍّ معدي ، مضاد للتشنج ، مركن ، مسهِّل للهضم .

- قد اعتبر سابقاً مادة مهيجة للباه (الشهية ، الجنسية) .

- يستخدم مغلي الزعفران في تهدئة بعض آلام المعدة وذلك بإضافة جرام واحد من الزعفران في خمسة كؤوس .

- يستخدم خارجياً في التدليك ، كلوسيون في حالة التهاب المفاصل بأن يغلى جرامين منه في لتر من الماء ، ويستعمل في التدليك .

- كما يفيد في تخفيف آلام اللثة لدى الأطفال عند بدء التسنين .

- أما في الطب فيستعمل الزعفران كمطمث (لإكثار كمية دم الطمث)، ومقاديره الكبيرة قد تسبب الإجهاض .

- منشط ومقوي للأعصاب .
- يزيد الباه .
- يذهب خفقان القلب .
- يفتت الحصى .
- يسكن أوجاع الأذن وآلامها .
- يقوي المعدة والكبد .

الزنجبيل

وهو نبات من العائلة الزنجبارية من نباتات المناطق الحارة ، وهو عبارة عن درنات (ريزومات) ينبت تحت التربة ، ويحتوي على زيت طيّار له رائحة

نفاذة وطعم لاذع ، ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر ، ويكثر في بلاد الهند الشرقية والفلبين والصين وسريلانكا والمكسيك .

طرق الاستعمال الطبية :

يستخدم الزنجبيل كتوابل في تجهيز الأطعمة ومنحها الطعم المميز ، كما أنه يستعمل مغلي محلًّى بالعسل لحالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص ، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الزنجبيل وإضافتها إلى ملء كوب ماء مغلي وترك المزيج ينقع لمدة (١٥) دقيقة ، ثم يضاف ملء ملعقة كبيرة عسل نحل ويمزج جيداً ثم يشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم .

كما يستعمل أيضاً مضغاً لتنشيط الدورة الدموية ولحالات سوء الهضم.

وتوجد للزنجبيل استعمالات خارجية حيث أنه يستخدم في الغرغرة ثلاث مرات لمعالجة التهابات الأنف والحنجرة ، ويستخدم نشوقاً بكميات صغيرة لاستجلاب العطس .

فوائد الزنجبيل :

١) لتقوية الذاكرة وللحفظ وعدم النسيان .

٢) لعلاج الصداع والشقيقة .

٣) لعلاج الغشي الليلي .

٤) للدوخة ودوار البحر .

٥) لتقوية النظر .

٦) لتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية .

٧) لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم .

٨) للأرق والقلق .

٩) للتبلد الذهني .
١٠) لعلاج الكحة وطرد البلغم .
١١) مضاد للإقياء .
١٢) يدفع به ضر الأطعمة الغليظة الباردة .
١٣) يطيب النكهة .
١٤) مقوي جنسي يزيد المني ويقوي على الجماع .
١٥) مهضم يفيد في علاج عسر الهضم .
١٦) ملين للبطن يفيد في علاج الإمساك .
١٧) طارد للرياح .

تنبيه :

يجب اتقاء استعمال الجرعات الكبيرة من قبل المرضى الذين يعانون من أيَّة شكوى جلديَّة .

الزيتون

(الزيت ، الثمار ، وأحياناً الأوراق الطازجة) : مسبج جلدي ، مسهل ، مشهٍّ معتدل ، مطهر ، قابض ضعيف .

- – يستعمل الزيت داخلياً كملين فيزيائي في المساك المزمن ونظراً إلى إنه يقلل جريان المفرزات المعدية فقد استعمل لمعالجة القرحات الهضمية .
- يمكن أن يطبق خارجياً بشكل مَرُوخ أو دلوك في تشكيلة من الأغراض .
- يعتبر مخصِّب مقوٍّ للنسل .

- تتمتع الأوراق بفعل مطهر وقد استعملت بشكل مغلي لمعالجة الجروح . وربما تتمتع أيضاً ببعض الفاعلية الخافضة للحرارة ولضغط الدم .
- و لأغراض دوائية فإن الزيت يجب استخراجه بطريقة (العصر البارد) للمحافظة على مقوماته الفعالة .
- زيت الزيتون أسهل هضماً من جميع الزيوت الأخرى .
- يقي الأطفال شر الكساح وتقوُّس الساقين ويضيف على الوجه حمرة وإشراق .
- يعتبر عاملاً في زيادة القدرة على التفكير والذكاء .
- تناول ملعقتين كبيرتين منه قبل الطعام بنصف ساعة . دواء ممتاز من أدوية الإمساك .
- يعالج الضغط الدموي المرتفع .
- يخفض سكر الدم .
- سيعالج فقر الدم .
- وشرب زيت الزيتون مع الماء الدافئ على الريق يفتت الحصى .

زيت الزيتون

لقد عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور فاستغلها خير استغلال إذ ائتدم بثمرها واستضاء بزيتها واستوقد عيدانها وجزل حطبها وخصتها الكتب السماوية برفيع الذكر فاقسم الله تعالى بها في كتابه الكريم ، فقال عز من قائل :(وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ).

ومما يؤسف له أن عصرنا الحالي عصر الآلة الذي نعيش فيه قد أهمل هذه الشجرة المباركة التي خص الله بها الشرق الأدنى وبلاد البحر الأبيض فأخرجت المصانع للناس زيوتا من الفستق عبيد وغيره من الزيوت الصناعية التي ليست لها قيمة غذائية كالقيمة التي أودعها الله في زيت الزيتون .

فهذا الزيت يمتاز عن غيره من الأدهان والزيوت بصفات كثيرة تعود على الإنسان بالصحة والعافية فهو أسهل هضما من جميع الزيوت الأخرى .

فالمعلوم أن الادهان لا تمثل في الجسم قبل أن تمر بسلسلة من التفاعلات الكيماوية التي تحول تركيبها وتجعلها صالحة للامتصاص والتمثل ويقع على الكبد القسط الأوفر من هذه العملية وبما أن تركيب الادهان الموجودة في حليب الإنسان فان امتصاصه وهضمه أسهل على الجسم من امتصاص وهضم أية مادة أخرى ، وإذا كانت عملية هضم طعام دسم في المعدة تتطلب ثماني ساعات فان هضم وجبة مؤلفة من الخبز والزيتون أو الزيت والزعتر لا يتطلب سوى نصف تلك المدة وهذا ما حدا بالأطباء إلى توصية الأمهات بإطعام أطفالهن الزيت عندما يبدأن بإعطائهم الخبز لان الخبز والزيت يحتويان على جميع العناصر اللازمة لتنمية أجسام الأطفال الغضة وهذه التوصية تقوم على ما أثبته علم التغذية من ارتفاع القيمة الغذائية لهذا الطعام.

وفوق هذا فالزيت يحتوي على عدد من الفيتامينات الضرورية للأجسام البشرية خلافا للزيوت الأخرى فشجرة الزيتون تتطلب سنوات طوالا حتى تبلغ أشدها وتقضي سنتين كاملتين وهي تمتص أشعة الشمس وتعمل على تهيئة ثمرها فتكسبه الفيتامين (د — D) بينما نجد أن زيت بعض الحبوب الأخرى التي تنمو في باطن الأرض تكاد تكون خالية من هذا الفيتامين كما

هو الشأن في زيت فستق العبيد مثلا كما أن طول المدة التي تقضيها شجرة الزيتون في إعداد ثمارها يجعل هذه الثمرة تأتي قوية سوية التكوين متجانسة المحتوى تماما كما هو الشأن في سلعة أعطي صانعها الوقت الكافي لإعدادها وإتقانها .

ونظرا لان الزيت يحتوي على الفيتامين (د – d) فانه يقي الأطفال شر الكساح وتقوس الساقين ويضفي على الوجه حمرة وإشراقا ويجب على الذين حرموا نور الشمس بإقامتهم الطويلة في غرف مظلمة أو أقبية مغلقة أن يتناولوا الزيت بانتظام ليستعيضوا عن الفيتامين الذي تمنحه الشمس لهم فالفيتامين نفسه الذي أودعته الشمس في الزيتون .

فوق هذا يعتبر الزيت مادة غذائية مشهية فان المادة العطرية التي يحتوي عليها تثير في الجهاز الهضمي شهوته إلى الطعام وهذا هو السبب فيما تعارفت عليه العامة من إدراج بضع زيتونات في قائمة المشهيات فهي – الحالة هذه – خير من المشروبات الروحية المشهية التي تفتك بالجسم ببطء والناس يصرون على تناولها بحجة إثارتها للشهية .

ونظرا لغنى الزيت بالفيتامين (و – E) فهو مخصب مقو للنسل كما يفيد الشيوخ في منحهم القوة الجنسية .

وأخيرا فالزيت من خير الأدوية الكبدية التي عرفها الإنسان منذ أقدم العصور فقد عرفت خواصه المفرغة للصفراء المحرضة للكبد على الإفراز ولذا فهو يستعمل في حالات الحصيات المرارية الكبدية وفي حالات الإمساك والتشنج المعوي فان تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف

ساعة دواء ممتاز من أدوية الإمساك ويمكن استعماله أيضا في الحقنة الشرجية كمرحض ومسهل للأمعاء .

وبالاختصار ففي زيت الزيتون نار ونور .. ودواء وغذاء .

السلطات

إذا كان هناك عدد كبير من السلطات لا يستطيع الجسم هضمها وتمثيلها إلا إذا كانت مطبوخة ، فهناك خضروات أخرى يمكن تناولها نيئة ، وهذا ما اصطلحنا على تسميته بالسلطة.

فالسلطة إذن هي تلبية طبيعية لحاجة تلقائية يشعر بها الجسم إلى ما يطهره من الفضلات السامة ، وما يزوده بالفيتامينات والأملاح المعدنية التي لم يخربها الطهو ، ولم تذهب الحرارة بجانب منها. فالحديد والبوتاس والكلس والفيتامينات بأنواعها تنحل في الماء فتذوب وتطرح في ماء الطهو .. وهكذا نرى صعوبة الاحتفاظ بالفيتامينات والمعادن بعد الطهو ، مما يجعلنا نلجأ إلى النبات الأخضر لنحصل منه على فيتاميناته كاملة ومعادنه من غير نقصان.

إن النبات الأخضر الذي تتألف منه السلطة ، قد نضج بوساطة أشعة الشمس وهذا معناه احتواؤه على مقدار عال من السكر ومن الفيتامين (ث) بالإضافة إلى الكوروفيل.

وكل ما عليك الاهتمام به وأنت تعد سلطتك هو غسلها جيداً ، وإذا ما أضيف إلى النبات الأخضر شيء من الزيت والخل أو عصير الليمون ، وأضيف إلى ذلك قطعة من لبال الخبز ، ومدقوق الثوم اكتسبت السلطة طعماً

لذيذاً محبباً ، وقيمة غذائية عالية ، أما إضافة الملح إليها فليس ضرورياً بسبب وجود البوتاس في الخضار نفسها.

وخلاصة القول هنا أن السلطة المعدة بشكل صحيح مدروس هي ثروة غذائية ثمينة لا يجوز لك أن تغفلها بل يجب أن تعنى على الدوام بأن يكون لها المكان اللائق بها في وجباتك.

السُّمْسُم

- مليّن ، مطرٍّ جلدي ، مسبّخ جلدي ومسهّل.
- عندما تمزج البذور المطحونة مع الماء يمكن استخدامها لمعالجة البواسير النازفة .
- من المواد الدهنية التي تمد الإنسان بالوقود وتهبه الحرارة ، وجرام واحد منه يمنح المرء ضعف ما يمنحه جرام من السكر .
- يمنع حدوث تصلب الشرايين ويمنع الجلطة والشلل و السكتة. وذلك لعدم تجمده وسهولة هضمه .
- ينقي الصوت .
- يفيد الكلى .
- يدر الحيض .
- يطول الشعر ويصبغه بالسواد .
- يعالج النحافة والهزال .
- إلا انه عسر الهضم ويورث الصداع (ويصلحه العسل) .

الشاي

يقول الصينيون أن إمبراطورهم (شيم – نونج) الذي عاش منذ آلاف السنين ، كان أول من عرف الشاي واستعمله إذ كان مرة يغلي ماء بنار أذكاها من أغصان دقيقة انتزعها من شجيرة كانت قريبة منه فتطايرت من الشجيرة بضع وريقات جافة كانت عالقة بالأغصان . وسقطت في الماء الحار وعندما استعمل الإمبراطور الماء تبين له انه اكتسب طعما لذيذا ورائحة زكية من تلك الوريقات التي لم تكن سوى وريقات الشاي .

فوائد الشاي :

- مهضم .
- يعالج وينفع من التهابات اللوزتين والحنجرة .
- يقاوم نخر وتسوس الأسنان .
- منبه للجهاز العصبي ومنشط ومعين على التركيز الذهني .

تنبيه : يحذر من شرب الشاي المغلي وشرب الشاي بعد الاكل حيث يقضي على الحديد ويمنع امتصاصه واستفادة الجسم منه .

- كما يحذر مرضى الضغط المرتفع من شرب الشاي والقهوة والتدخين.

الشعير

- مسبخ جلدي، ويشكل ماء الشعير مستحضراً مسكناً للالتهابات في الجهاز المعدي المعوي ومسكناً مغذياً في مرحلة النقاهة.
- كما إن الشعير المطبوخ يشكل كمادة مفيدة للقرحات .
- تفيد نخالة الشعير في تسكين آلام التهاب المثانة .

- يستخدم ماؤه في تنظيف الجروح المتقيحة .
- أحياناً يصنع من دقيق الشعير الممزوج بالخل مرهم تعالج به آلام الظهر المسماه (لمياجو) .

الشمار

- – طارد للرياح معطر ، مدر بولي ، منبه خفيف .
- – يساعد في انتفاخ البطن ويخفف الجوع .
- – استعمل ذات مرة لتحريض إدرار الحليب .
- – يظن بأنه يساعد على التنحيف .

تنبيه :

تزعج المقادير الكبيرة من الشمار الجهاز العصبي .

– تستعمل على شكل مغلي يعطى للأطفال كمهدئ يساعدهم على النوم .

– كما تستعمل ضد السعال والآزما (الربو) بأن يوضع ملء ملعقة صغيرة من بذوره المسحوقة في كأس ماء مغلي .

الشمام

يشبه الشمام شقيقه البطيخ الأخضر في خواصه المرطبة المطفئة للعطش ، ويزيد عنه في خواص الشفاء ، وأجود أنواعه ما كان شديد الصفرة ، خشن الملمس ثقيل الوزن ذا أخاديد واضحة.

– يعتبر مرطب ، ومطفئ للعطش .

– الشمام علاج ممتاز للإمساك إذا أُخِذَ صباحاً على الريق .

- يعتبر علاج للأورام الجلدية ، فإن وُضِعت شرائحه على الجلد المتغضن يكسبه نظارة وليونة .

- وقد نصح شيخ الأطباء ابن سينا باستعمال الشمام في علاج البهاق والكلف والحزاز .

الصّبُر

(المادة الصلبة المتبلرة البنية اللون والتي تنتج عن تجفيف العصارة التي تنضح من قطع الأوراق):مسهِّل (مادة مسهله) تستخدم مع طاردات الرياح اتقاءً من المغص .

كما تستخدم العصارة الطازجة لشفاء الحروق .

تنبيه :

يؤدي الاستعمال المفرط لهذا النبات لحدوث البواسير .

الصمغ العربي

- مسكن للأنسجة الملتهبة .

- يستعمل في التلويزات الفموية والمزائج المستعملة في السعال ، والمستحلبات .

الطماطم (البندورة)

فوائد الطماطم :

١. غنّي بالفيتامينات والأملاح المعدنية .
٢. تفيد في علاج أمراض النقرس والتعفنات المعويّة .

٣. قاوم عسر الهضم وحموضة المعدة الزائدة .

٤. تُكافح الإمساك وتُساعد على طرد الفضلات خارج الجسم .

٥. عصير الطماطم يُساعد على هضم الأطعمة النشوية واللحوم.

٦. تُقاوم التهاب المفاصل وحصّيات الكلى وحصيات المثانة .

٧. تُفيد في علاج تقرّن الجلد (تراكم طبقات الجلد السطحيّة بعضها فوق بعض) .

٨. تناول الشربة التي تحتوي الطماطم يُفيد مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم .

٩. سهلة الامتصاص وتعدّل حُموضة الدّم .

١٠. يمكن تناول الطماطم نيّئة أو مطبوخة أو على شكل عصير .

١١. تفيد كثيراً في علاج البواسير

١٢. يفيد عصير الطماطم كهاضم

تنبيه :

نتبه المصابين بأمراض الكبد والتهاب الكولون إلى وجوب تناول البندورة بدون قشرها ، لأن القشر السيللوزي عسير الهضم على ذوي الأمعاء الحساسة .

العدس

- يعتبر العدس مقوياً للأعصاب ، وإننا ننصح بتناول العدس غير مقشور لأن هذا الفيتامين يكون في القشور ، فضلاً أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك .

- يفيد في زيادة وزن الأطفال ومعالجة فقر الدم عندهم .
- ينفع في الوقاية من تنخر الأسنان ، ومن التردي في الضعف والهزال .
- فالعدس يكاد يكون معادلا للحم من حيث القيمة الغذائية ، وإذا شئنا الدقة قلنا أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي .. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تغني آكله عن تناول اللحم كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية وقليل من المواد الشحم وهذه العناصر تجعل مقدارا من العدس لا يتجاوز خمسين غراما يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٣ سعرا ، ولذا يجب أن يكون العدس غذاء أساسي للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة كما أن احتواءه على الكالسيوم والفوسفور والحديد يفيد آكليه في تقوية العظام والأسنان والدم وطبق واحد من العدس يأكله الإنسان بشهية خير لآكله من زجاجة كاملة من الأشربة المقوية المصنوعة بيد الإنسان كما أن الجسم أكثر تقبلا لفوائد العدس ومواده المقوية من الاشربة الصناعية .
- ونظرا لغنى العدس بالفيتامين (ب — B) فإن العدس يعتبر مقويا للأعصاب وأننا ننصح بتناول العدس غير مقشور لأن هذا الفيتامين يتوضع في القشور فضلا عن أن هذه القشور تفيد في مكافحة الإمساك ونسبة البروتين في العدس تفوق نسبة الفول .
- إن العدس خير من الأرز ويحوي مواد غذائية ومعادن وفيتامينات قد لا توجد في غيره والحديد والكلس موجودان في العدس بشكل عضوي طبيعي يتقبله الجسم ويتمثله بسرعة ، لذلك يفيد في زيادة وزن الأطفال

ومعالجة فر الدم عندهم وينفع العدس في وقاية المرء من تنخر الأسنان ومن التردي في الضعف والهزال .

تنبيه : ولا بد من التنبيه بأن المصابين بآفات في معدهم يجب ألا يكثروا من تناول العدس لان قشوره قد تؤذي معداتهم وتسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات .

العنب

يكاد يكون عسيراً علينا أن نحصي للعنب كل فوائده ، وكل خصائصه ، فبعض علماء التغذية يوازونه بالحليب ، وبعضهم يذهب إلى التأكيد بأن في العنب خصائص لا توجد في الحليب ، وكيفما كان الحال فمن الثابت أن العنب هو أغنى الفواكه على الإطلاق فائدة ومردوداً ، وأن له دوراً فعالاً في بناء الجسم ، وتقويته ، وترميم أنسجته ، وعلاج كثير من أمراضه ، بالإضافة إلى قدرته .

إن طبيعة بنية العنب ، تجعل منه غذاء سريع الهضم جداً ، له قيمة غذائية كبيرة ، وله فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج على السواء ، فهو مفيد في حالات سوء الهضم ، والقبض ، والبواسير ، والحصاة الكبدية ، والحصاة البولية ، والنقرس ، والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص ، وبعض أمراض الجلد الحرضية ، وبعض أنواع السل الرئوي ، والرثية المفصلية الحرضية (الروماتيزما) ، وازدياد الضغط الدموي ، وبولة الدم ، ولذا فهو يعتبر منشطاً قوياً لوظائف الكبد ، وينصح بإعطائه للرضع والكهول ، وبصفة خاصة

للمصابين بفقر الدم ، والعصبين ، وناقصي الكلس ، والناقهين ، وزائدي البدانة ، وللمصابين بالأمراض الالتهابية والاحتقانية.

والعنب مفيد للجميع ، للأصحاء والمرضى الذين أصابهم المرض في الكلى أو لمن أقعدتهم الروماتيزما والنقرس والرمال البولية وأمراض الدورة الدموية .. أنه مفيد للرياضيين والعمال الذين يعملون بمشقة ، يعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقاتها.

إن كثرة أنواع العنب تتيح لنا فرصة اختيار النوع الذي يروق لنا منه ، كلها مفيدة ، وكلها تحتوي على خواص مفيدة وشافية ، فهو يفيد من القشرة إلى البذرة ، فمن القشرة نستخلص المواد المفيدة في تنظيف الأمعاء كالعفص ، والحوامض الحرة والمواد المعدنية والزيوت. وليس من حرج على الإنسان إذا أكثر من تناول العنب ، حتى ولو بلغت الكمية التي يأكلها ثلاثة كيلوغرامات في اليوم الواحد ، شريطة أن تكون الأمعاء سليمة وغير مصابة بالالتهاب.

ويقول الدكتور كارليه إن من الضروري إعطاء العنب للمصابين بفقر الدم ، والذين خرجوا حديثاً من عمليات جراحية.

ويمكن استعمال العنب على مدار السنة ، فهو يؤخذ ناضجاً وبشكله الطبيعي في أواخر فصل الصيف وخلال الخريف ، بل ويمكن تناول شرابه قبل نضجه. أما في الشتاء فيؤخذ مجففاً وهو ما يطلق عليه اسم الزبيب.

وهذا العنب المجفف يحتفظ بأكثر خواص العنب الطري وخاصية الفيتامينات والمعادن.

ولاحظ أحد الأطباء الأخصائيين في العلاج الطبيعي أن الإصابة بالسرطان تكاد تكون معدومة في المناطق التي يكثر فيها إنتاج العنب ، مما يدل على أن للعنب أثراً حقيقياً في الوقاية من السرطان.

تنبيه : وينصح الأطباء بإعطاء عصير العنب للمتسممين والمرهقين من رجال الأعمال ، وإلى الناقهين والمصابين بالنحافة الزائدة.

هذا .. ومن الضروري أن نلفت الاهتمام إلى ناحية هامة ، وهي أن تعتني بغسل العنب جيداً قبل تناوله ، فمن المعهود أن يرش ببعض المواد الكيماوية كسلفات النحاس التي تضر بالصحة.

فوائد العنب :

اهتم كثير من العلماء بدراسة فوائده العلاجية، وقد تم اعتماده :

١. كمدر بولي .

٢. وكملين للأمعاء يقلل من الاختمارات الفاسدة فيها .

٣. وهو منبه لوظائف الكبد .

٤. ويزيد إدرار الصفراء.

٥. وقال الباحثون إن المريض الذي يعطى له العنب أثناء العلاج يتخلص من الآلام في بضعة أيام ولا يعود يحتاج إلى عقاقير مهدئة أو منومة .

٦. ويساهم العنب في خفض ضغط الدم المرتفع حيث يعتبر مدراً للبول لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم، ويحد استهلاك العنب من الإصابة بالإمساك .

٧. ويعتبر العنب علاجاً ناجحاً بشكل جيد للأطفال في حالات الإمساك.

الفجل

الفجل نبات جذري ، أي أن جذوره هي التي تستعمل وتؤكل مع أن أوراقه أكثر غنى بالفائدة من الجذور لاحتوائها على الفيتامين (أ) و(ب) ، وعلى حمض النيكوتنيك الواقي من مرض البلاغرا ، وعلى الكالسيوم والحديد.

يؤكل الفجل مع الطعام ونظراً لاحتوائه على الفيتامين (ث) فهو مقو للعظام ، كما أنه مدر للبول ، ويفيد عصيره المصابين بالحصيات الصفراوية ، ونوب الرمال البولية ، والنوب الكبدية ، على أن يؤخذ هذا العصير صباحاً على الريق ، وإذا أخذ – العصير – بعد الطعام ساعد على الهضم.

فوائد الفجل :

- مضاد حيوي ، مهدئ للسعال ، مقوٍّ ، طارد للرياح ، مفرز للصفراء ، مغذٍ .
- ذو فائدة في تخفيف عسر الهضم ويستعمل في تحريض العاب .
- يعتبر الفجل مقوّ للعظام ، مدر للبول يؤخذ هذا العصير صباحا على الريق ، وإذا أخذ بعد الطعام ساعد على الهضم .

حيث ثبت أن الفجل يساعد على إذابة الدهون الزائدة والتخلص منها وبالتالي المساعدة في إنقاص الوزن الزائد.

الفراولة

- تنشط المعدة وتنفع من عسر الهضم .
- تنفع من الإمساك لتأثيرها الملين .
- تنقي الدم .
- تفيد في علاج المفاصل والروماتيزم .
- تهدئ الأعصاب .
- تقوي الكبد .
- تعالج السل (الدرن) .
- تدر البول وتفتت الحصوات البولية .

الفلفل

هناك أنواع عديدة من الفلافل بعضها عذب الطعم ، وبعضها حار يلذع اللسان ، وبعضها أخضر اللون ، وبعضها أحمر ، كما أن بعضها رفيع مستطيل ، وبعضها مكور بشكل غير منظم.

وهي مادة مشهية تستخدم في إكساب الطعام نكهة مقبلة تفتح الشهية ، وفي بعض البلاد الحارة تستخدم الفلافل في أنواع الأطعمة بصورة تجعل تناولها متعذراً على غير الذين اعتادوا هذا اللون من الأطعمة الحريفة.

ويعتبر الفلفل مصدراً جيداً للفيتامين (ج) ..

وعندما تؤخذ الفلافل بالشكل الطبيعي الملائم ، وبمقادير ضئيلة تتناسب مع طعمها كان لها مفعول مشه ملحوظ ، أما إذا أخذت بإسراف

وكانت من النوع الحار تسببت في حدوث كثير من الارتباكات الهضمية وفي التهاب غشاء المعدة والإصابة بالبواسير والقبض.

والفلفل الأخضر (الحلو) يقع ضمن الخضراوات التي يعتقد أنها تقي من الإصابة بسرطان الرئة .

والفلفل الحار فاتح للشهية ومطهر ومنشط للدورة الدموية إلا أنه مخرش للقناة الهضمية عند تناوله بكميات زائدة، لذا لا ينصح بالإكثار منه زيادة عن الحاجة.

فائدة الفلفل الحار:

١. تقوية المعدة ومساعدة الهضم.
٢. تحريك الدم وانتظامه.
٣. الوقاية من حصوة المرارة.
٤. تحسين وظائف القلب.
٥. كما أن الفلفل الحار يساعد على تخفيض سكر الدم وتخفيف آلام الجلد الناجمة عن مختلف الأمراض.
٦. انه يخفف من حدة الزكام لأنه حار جدا.
٧. يحتوي على مواد كيميائية منشطة للدماغ ورافعة للمزاج.

الفلفل الأسود

- يعتبر مشهيا ومحرضا للمعدة على الهضم الجيد ، كما أنه مقوّ للباه .
- يستخدم في حالات الرشوحات والنزلات الصدرية . ويكون ذلك بوضع ملعقة من الفلفل المسحوق في كاس من النبيذ الأبيض ثم يغلى المزيج لمدة (١٠ دقائق) ويحلى بالسكر ثم يؤخذ ساخنا .

الفول

فوائد الفول :

١. غنّي بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفسفور.

٢. يقاوم التّوتر والإجهاد الذي يصيب الجسم.

٣. يعتقد انّه يحتوي على مركّبات كيماويّة معقدّة تقاوم أمراض السرطان التي تصيب الفّم.

٤. مفيد للقلب من حيث زيادته لمستوى الكولسترول الجيّد في الدّم .

٥. يعمل على خفض ضغط الدّم لدى النساء في مرحلة سّن اليأس.

٦. يحافظ على مستوى السكّر في الدّم.

٧. يحتوي على مواد تقوّي مناعة الجسم ضّد الأمراض المختلفة.

٨. قشور الفول تكافح الإمساك الذي يصيب الجسم.

٩. لأزهار الفول خاصّية زيادة إدرار البول.

١٠. تناول الفول مع الطماطم والبصل والزيت والخبز تجعل منه وجبة غذائية كاملة .

١١. تمد بالفيتامينات وتمنع الإمساك .

١٢. لأزهار الفول وقرونه الخضراء خواص مدرة تكافح الرمال البولية .

تنبيه : قشر الفول عسر الهضم ، فالمعدة تعالجه بعصارتها مدة طويلة ، وهذا هو السبب في الشعور بالامتلاء الذي يحس به آكل الفول ، وعبرت عنه

العامة ((بمسمار البطن)) ، ولذا فمن الضروري لمن يشكو ضعفاً في المعدة أو عسراً في الهضم أو التهاباً في الأمعاء أن يقشر الفول قبل تناوله .

قصب السكر

- يفيد في حالات النحافة الزائدة، ويقوي العظام والكبد ، ويكافح القبض وعسر البول .
- أما سكر النبات المستخرج من قصب السكر فهو ذو فائدة في مكافحة السعال المزمن كما يوصف لتحسين الصوت وإزالة البَّحة.

القرفة

- كان يستعمل في الماضي لمكافحة الصلع وذلك بطحنه ناعما ثم يمزج بالملح والبصل لتهيئة لصقه توضع على الرأس في مكان الشعر المتساقط .
- قيل أنه ينفع في قطع أنزفة الجروح الخفيفة دون أن يشعر المرء بأي ألم أو حرقة .
- يعتبر محرض ومنظم جيد لعمليات الهضم حتى أنه يطلق عليه في فرنسا : (صديق الجهاز الهضمي) .
- إن زيت القرفة الأساسي هو العامل الرئيسي في مفعولها المقوي والمنشط للدورة الدموية والتنفس والمدر للإفرازات والقابض للأوعية والمحرك للأمعاء والمعقم المضاد للتعفن .

هذا ومن الضروري الاحتفاظ بالقرفة كما هي على ان نطحن منها قدر حاجتنا لأن طحنها كلها دفعة واحدة يفقدها خواصها كلها مع مرور الزمن.

تنبيه :

ينصح بعدم إعطائه للحوامل نظرا لخواصه المقبضة لعضلة الرحم.

القمح

- يغذي الدماغ والأعصاب والأجهزة التناسلية ويقويها لغناه بالفسفور .
- يهب الدم القوة والحيوية والأكسيجين لغناه بالحديد .
- يبني العظام ، ويقوي الأسنان لغناه بالكالسيوم .
- يقوي الشعر ويزيده قوةً ولمعاناً لغناه بالسليكون .

وهذا كله في الطبقة الخارجية منه (النخالة) .

- مغلي النخالة يمكن استعماله كمهدئ ضد السعال والزكام الخفيف والحمضيات .
- ملعقة من النخالة في كأس أُذيب فيه قليل من العسل مفيد جداً في حالات القبض .
- تفيد النخالة أيضاً في حالات آلام تقرحات المعدة ، شريطة أن يكون مغليها خفيفاً ، كما يمكن الاستفادة منه في الزحار المزمن .
- أما دقيق القمح فيستخدم كعلاج لتهيجات الجلد الملتهب أو المصاب بحروق أو بثور ، فتضع ضمادات منه فوق المكان المصاب .
- أما حبة القمح بكاملها فهي دواء شعبي معروف ضد التهابات جلود الأطفال ، فتوضع قطعة حديد فوق النار فتحمى ثم توضع فوق قليل من الحَب فيخرج منه سائل تدهن به الالتهابات فور خروجه بطرف الأصبع ، وتكرر العملية حتى لا يبقى أي أثر للالتهاب .

- أما النشاء الموجود في القمح فيستعمل كمسكن لالتهابات المجاري الهضمية ، كما يستخدم كمسحوق ضد الالتهابات كالاكزيما والحكاك .

(إن الخبز غذاء ممتاز لا غنى عنه للإنسان وأول طرق الاستفادة منه هي مضغه مضغا جيداً) .

الكمون

- يفيد الكمون في إثارة الشهية للطعام ، وفي معالجة التشنج .

- يصنع منه مغلي خاص ، ناتج عن وضع ملء ملعقة صغيرة من بذور الكمون في لتر ماء أو يمزج الكمون بمعدل جرام إلى قليل من العسل .

- كما يعطى الكمون للحيوانات المنتجة للبن لما لها من تأثير في إدرار الحليب .

ويفيد الكمون في إثارة الشهية للطعام وفي معالجة التشنج ويصنع منه مغلي خاص ناتج عن وضع ملء ملعقة صغيرة من بذور الكمون في ليتر من الماء او يمزج الكمون بمعدل غرام واحد إلى قليل من العسل كما يعطى الكمون للحيوانات المنتجة للبن لما ها من تأثير مفيد في إدرار الحليب .

الكُوسَا

تحدث بعض الأطباء العرب عن الكوسا .

فوصفها ابن البيطار بأنها : غذاء رطب ، انحداره إلى المعدة سريع.

وقال عنها الرازي أنها : غذاء بارد مولد للبلغم ، وهو من طعام المحرورين يطفىء ويبرد ويسكن اللهيب وينفع ضد الحميات.

وقال آخرون أن الكوسا ملينة مدرة مسببة للقولنج والرطوبة وضعف المعدة.

اللبان (الكندر) (لبان بدوي)

يروى عن علي أنه قال لرجل شكى إليه النسيان : عليك باللبان فانه يشجع القلب ويذهب النسيان

ويذكر عن ابن عباس رضي الله عنهما : أن شربه مع السكر على الريق جيد للبول والنسيان .

ويذكر عن انس رضي الله عنه انه شكا إليه رجل النسيان فقال : عليك بالكندر وانقعه من الليل فإذا أصبحت فخذ منه شربة على الريق فانه جيد للنسيان .

فاللبان كثير المنافع قليل المضار فمن منافعه :

- انه ينفع من قذف الدم ونزفه ووجع المعدة واستطلاق البطن .
- يجلو قروح العين .
- يهضم الطعام ويطرد الرياح .
- ينبت اللحم من سائر القروح .
- يجلو ظلمة البصر .
- يقوي المعدة الضعيفة ويسخنها .
- يجفف البلغم وينشف رطوبات الصدر .
- يمنع القروح الخبيثة من الانتشار .
- يزيد في الذهن ويذكيه .
- وإذا بخر به ماء نفع من الوباء ، وطيب رائحة الهواء .

الليمون

- يتمتع بالقدرة على ترميم الأنسجة .
- يساعد على احتراق الفضلات والأملاح ولهذا يوصف في حالات الروماتيزم والنقرس وارتفاع الضغط الشرياني وتصلب الشرايين .
- يستخدم الليمون في جميع حالات الحمى وخاصة عند ارتفاع حرارة المرضى ويزيد في إدرار البول ويؤثر في غدتي الكظرية والدرقية اللتين تنظمان النبض .
- لليمون خاصية مقاومة للسموم (الأفاعي ، العقارب ...) .
- لقشر الليمون قدرة على تقوية الكبد ، كما يفيد في طرد الديدان والغازات والتعفنات المعوية .
- يوصف الليمون في حالات التهاب الطرق البولية (الكلية ، البروستات ، المثانة) . إذ يطهر المجاري ويغسلها بقدرته على إدرار البول وطرح الفضلات .

- **وصفة لاستعمال الليمون كمعقم ومطهر :**
- يستخدم الليمون في مسح البلعوم واللوزتين والأمكنة المتحققنة من الفم لمكافحة الالتهابات والخناقات .

وصفة لمكافحة الروماتيزم :

يبدأ بتناول ليمونه واحدة في اليوم ، ثم يزاد المقدار ليمونه واحدة يومياً حتى تصبح عشر ليمونات في اليوم العاشر ، ثم ينقص ليمونه واحدة يومياً حتى يصبح ليمونه واحدة في اليوم العشرين ، أي أن المقدار الطبي لعلاج الروماتيزم هو مائة ليمونه.

وصفة لاستعمال الليمون لعلاج عسر الهضم :

تجمع كمية من عصير الليمون في قدح ، ثم يؤتى بقدح من ماء فيشي ، أو قدح ماء محلول فيه نصف ملعقة من بيكربونات الصودا ، فيحدث نتيجة ذلك تفاعل تنجم عنه سترات الصودا حديثة التركيب .

وصفة لاستعمال أزهار الليمون في علاج العصبيين :

تجفف أزهار الليمون ثم تغلا بنفس الطريقة التي يغلى بها الشاي ، فتفيد للعصبيين ، كما يعطى للمراهقين للحد من ثورتهم .

وصفة لاستعمال الليمون في تنظيف الأواني المنزلية :

تنظف الأواني النحاسية والفضية بشريحة من الليمون ، ثم تغسل بالماء الحار ، فيعود إلى لونها لمعانه وإشراقته.

- إنَّ سر الامكانات الواسعة التي يتمتع بها الليمون في مجال الوقاية والعلاج ، يعود إلى احتوائه على عدد من الفيتامينات والمعادن. فهو غني بالفيتامينات (أ) و(ب٢) و(ب١٢) و(ب ب) بالإضافة إلى الحديد والكلس والبوتاس والفوسفور ، والكربوهدرائيات والبروتين والدهن.
- وكما هو معلوم أن الليمون دواء أكثر فعالية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها ، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.
- والليمون مقبض للأوعية الدموية كما إنه مخثر للدم ، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح ، فإذا ما أصيب امرؤ بالرعاف (نزيف الأنف) فإن بالإمكان وقفه بدلك فوهة الأنف بقطعة قماش مبللة بعصير الليمون وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً.

• ونظراً لما تبين من تأثير الفيتامين (ث C) في الغدة الدرقية، فإن الليمون يعتبر – تبعاً لذلك – مهدئاً للأعصاب، وقد أوصى الأطباء كل من يشكو الجدرة (أي ضخامة الغدة الدرقية الرابضة في مقدمة العنق) بالإكثار من تناول الليمون.

• والليمون الحقيقي مغذ ومشه ومعقم .. هذا ويعتبر عصير الليمون مرطباً جيداً في الصيف، فهو منعش وقادر على إرواء العطش، وسواء أخذ مبرداً أو حاراً على شكل مغلي.

• وإذا منع مريض من استعمال ملح الطعام العادي، فإن في الليمون ما يعوضه بعض الشيء عن ذلك الملح، لأن خلو الطعام تماماً من الملح العادي يفقده نكهته فتعافه نفس المريض، أما إذا أضاف إليه عصير الليمون، فإن أملاح البوتاسيوم الموجودة فيه كفيلة بأن تجعل طعم طعام مقبولاً أكثر.

• كما إن وضع الليمون في الخضار التي تؤكل دون طبخ يعقمها ويقضي على الجراثيم الموجودة فيها.

• يمنع انتفاخ البطن ويطرد الرياح.

• يفيد البشرة وينضرها.

• يعالج السمنة.

المانجا

- إن فاكهة المانجا تحتوي على مادة ملينة للمعدة بحيث تساعد على الهضم .
- حبة واحدة من المانجا تحتوي على الكمية اليومية من فيتامين (C) للنساء. هذا الفيتامين ضروري جدا لكي يتمكن الجسم من زيادة امتصاص الحديد من الأغذية الأخرى، الأمر الذي يبعد احتمال الإصابة بسوء التغذية.
- إن حبة المانجا العادية تحتوي على حوالي أربعة غرامات من الألياف وهو ربع حاجة الجسم اليومية من الألياف. وهذه الألياف مهمة جدا في الوقاية من أمراض القلب و بعض أنواع السرطان إضافة إلى دورها الهام في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم.
- حبة المانجا تحتوي في المتوسط على ٨٥ سعر حراري، و لأنها ذات مذاق حلو جدا فان المانجا تعد نوع من التحلية ذات السعرات المنخفضة.

المشمش

- مقوي عام .
- يفيد في علاج فقر الدم .
- يقوي البصر ويجلو الغشاوة .

الملفوف

يروي لنا التاريخ أن الرومان استطاعوا أن يستغنوا عن الأطباء جميعاً طوال ستمائة عام .. فقد ثار ثائرهم مرة على هؤلاء فاتهموهم بأنهم سفاحون وطردوا جميع الأطباء من روما ، ومع ذلك فقد استطاعوا أن يعيشوا بغير أطباء .. فكيف تم ذلك؟

يقول كاتون : إن الرومان قد اعتمدوا في حفظ صحتهم طوال ستة قرون على الملفوف.

والواقع إن للملفوف تاريخاً طويلاً حافلاً ، كله أمجاد ، وفي صفحات سجله عبارات ذهبية كتبها بعض أصحاب الأسماء اللامعة في التاريخ الطبي، يستوي في ذلك قدماؤهم ومحدثوهم ، فالملفوف – إذا كنت لا تعلم – يستحق كل ما يقال فيه من عبارات الإعجاب ، رغم النظرة المزدرية التي اعتدنا أن ننظر إليه بها .. فعن طريق أنواعه المتعددة ، وأشكاله المختلفة ، استطاع الإنسان أن يجد في هذه البقلة ما يغذيه ويقيه ويعالجه في آن واحد.

فوائد الملفوف

- يحتوي على مادّة قاتلة للبكتيريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوّية .
- يقاوم الطفح الجلدي ويساعد على نموّ العظام .
- يساعد في تقوية الشعر والأظافر .
- يفيد في حالات طرد الديدان من الجسم .
- يفيد في حالات التهاب القصبات والشعب ويسّهل خروج البلغم .
- ينشّط عمل الكليتين ويساعد في طرد الماء الزائد عن حاجة الجسم .
- مفيد للأشخاص المصابين بالسكري حيث يعمل على خفض كميّة السكر في الدّم .

- يعالج من السعال .
- يعالج فقر الدم .
- يعالج الكساح .
- يفيد علاج قرحة المعدة .
- يقوي الأعصاب ويسكن الآلام .
- ينفع من آلام المفاصل والروماتيزم والنقرس .
- يعالج الحروق والجروح والقروح ولكدمات والرضوض .
- ينفع من الاكزيما .
- يفيد في علاج التهابات الرئة ونزلات البرد .

الملوخية

إذا كنت من الذين يكرهون الدواء، أو لا يستطيعون تعاطي أقراص المسكنات والمضادات الحيوية. أو من الذين يخافون من وخز الحقن، فيكفيك تناول "أكلة ملوخية" لتستريح من آلامك التي احتار في تشخيصها الأطباء، أو فشل في علاجها الدواء!! فقد أثبت علماء المركز القومي للبحوث بمصر أن "الملوخية" لها العديد من الفوائد الصحية، حيث تقوي القلب والنظر وتزيد الفحولة وتخفف من متاعب الجهاز الهضمي والقولون وتخلصك من قائمة طويلة من الأمراض بدون أية مضاعفات جانبية.!! من الآن فصاعداً توقف عن الشجار مع زوجتك إذا كنت "لا تحب الملوخية" وأحرص على أن يكون هذا "الطبق" بمثابة ضيف دائم على مائدتك الغذائية !!، ويقول الدكتور فوزي الشوبكي أستاذ ورئيس قسم التغذية بالمركز القومي للبحوث بمصر :تعد الملوخية وجبة غذائية كاملة

نظراً لغناها بالفيتامينات والمعادن والكربوهيدرات والألياف، فقد اكتشف أن هذه النبتة تحتوي على كمية وفيرة من الفيتامينات (أ) و(ب (والأملاح المعدنية الهامة للجسم كالحديد والفسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز والصوديوم، وأكثر ما يميز "الملوخية" عن غيرها من النباتات الورقية أنها لا تفقد أياً من مكوناتها الغذائية وفوائدها العلاجية بالغسيل والطهو، كما هو الحال مع أغذية أخرى مماثلة.

وبتحليل "الملوخية" وجد أن ١٠٠ جرام منها إذا كانت طازجة تحتوي على ٤ ٪ بروتين، وإذا كانت يابسة فإنها تحتوي على ٢٢٪ بروتين و٢ ٪دهون و١١٪ ألياف فضلاً عن غناها بفيتاميني (أ) و(ب) وكميات عالية من الحديد الذي يقضي على الأنيميا وفقر الدم ويحافظ على خلايا الجسم من التآكل، والفسفور الذي يحافظ على خلايا الدماغ ويجدد الذاكرة وينشط القدرات الذهنية، فيما يعتبر الكالسيوم أساسياً للحفاظ على الجسم والوقاية من هشاشة العظام.

أما المنجنيز الذي يتوفر بكميات وفيرة في "الملوخية" فهو ضروري توليد هرمون الأنسولين الذي يضبط مقدار السكر في الدم ويكافح هشاشة العظام ويبعد شبح العقم الذي يؤدي إلى نقص المنجنيز بالجسم في بعض الأحيان إلى الإصابة به.

فوائدها الصحية :

يقوي جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم للالتهابات والأمراض، ويقوي النظر، ويحافظ على أغشية الكثير من الأعضاء ويحميها من الشيخوخة المبكرة والتآكل ، ولذلك فهي وجبة سهلة الهضم وملينة، حيث تساعد على التخلص من الإمساك وسهولة عملية الإخراج، وتخفف من

الاضطرابات الهضمية لمرض الكبد والجهاز الهضمي والمتوقفين حديثاً عن التدخين، والذين غالباً ما يصابون بالإسهال أو الإمساك وتهدئ الأعصاب وتقلل من الاضطرابات العصبية وتخفض ضغط الدم وتدر البول .

منشط جنسي ولا تتوقف فوائد الملوخية عند كونها وجبة للسعادة الزوجية، تقاوم الاكتئاب وتخفف من القلق والتوتر، فهي أيضا، كما أثبتت الدراسة، تعد من أهم الوجبات الغذائية المنشطة للقوة الجنسية..

علاج للعقم وإذا كان العقم ينجم في كثير من الأحيان عن ضعف التبويض لدى المرأة فإن الملوخية تحتوي على كميات عالية من العديد من المعادن وتدر البول وأهمها المنجنيز الذي يزيد من إفراز هرمونات الخصوبة لدى المرأة ويبعد شبح العقم بسبب نقص هذا المعدن الهام والذي يقف وراء العديد من حالات العقم بسبب العادات الغذائية الخاطئة.

فإنها كذلك تعد من أهم الأغذية للسيدات طوال شهور الحمل،تحقق "الملوخية" فوائد طبية وغذائية عديدة لمن يفضلون أكلها، فإذا كانت الدراسات قد أكدت أنها تخفض ضغط الدم وتقوي عضلة القلب وتزيد من إفرازات الغدد الجنسية سواء كانت ذكورية أو أنثوية، فإنها بالإضافة إلى ذلك تعتبر بمثابة غذاء مثالي للأم الحامل، لكونها من أغنى الأغذية التي يتوافر فيها بكثرة فيتامين (أ) وهو من أهم الفيتامينات اللازمة للحفاظ على صحة الأم والجنين، كما أن الملوخية تحمي الجسم من الإصابة بفقر الدم ونقص الحديد الذي يصيب كافة النساء أثناء الحمل خاصة خلال الشهور الأولى.

الموز

الموز فاكهة غنية بماءات الفحم التي تهب الجسم الطاقة والحرارة. وتتكون ماءات الفحم هذه من النشا الموجود في الموز الفج ، لذلك يكون هذا النوع عسر الهضم قليل الحلاوة. وكلما نضج الموز تحول جزء كبير من نشائه إلى سكاكر فيصبح سهل الهضم مستساغ الطعم.

- يعتبر عظيم الفائدة في تخفيف حمولة الكلى ، وفي منع تصلب الكلى والشرايين .
- يفيد في مقاومة الإسهال لاحتوائه على مادة البكتين .
- يمكن تقديمه للأطفال على شكل خشاف أو مطبوخاً مع الجلاتين ، فيفيدهم في تقوية عظامهم وتنمية أظافرهم وأسنانهم.

ولقد أثبتت الدراسات والتحاليل أن نسبة السكر الموجودة في الموز لا توجد في أية فاكهة أخرى ، فهي وباقي عناصره الغذائية تجعله قادراً على أن يسد حاجات الطاقة الإنسانية الأساسية.

وعند مضغ الموز مضغاً جيداً يكون حاوياً لكل العناصر الضرورية التي يحتاجها الجسم الإنساني تقريباً ، ويمكن للجميع تناوله ابتداءً من سن الثانية فهو مفيد للأطفال الذين يجتازون طور نمو الجهاز الهضمي ، كما يفيد العمال اليدويين والعقليين على السواء ، وكذا المرضى الحرضيين ، والمصابين بداء النقرس.

الموز لكل الناس :

يستعمل الموز في كل الأعمار ، فالشيخ يأخذ منه حرارة وقوة ، والطفل يستعين به على النمو ، ويجد فيه لذة كبيرة ، والمرأة الحامل تأخذ منه أملاحاً

معدنية كثيرة تحفظ عليها توازنها خلال حملها ، والمريض في حال النقاهة يستمد منه نشاطاً لا يقدر بثمن.

أما مرضى السكر فهؤلاء لا يلائمهم الموز ، لغناه بالمواد السكرية ، وكذلك الذين يشكون من حرقة في معدهم.

أما الذين يشكون إرهاقاً ، أو هزالاً ، والذين يشكون من قلوبهم وكلاهم ، فهؤلاء يعتبر الموز خير فاكهة وخير دواء لهم.

كما إن الموز يحتوي على الفوسفور ، هذه المادة الضرورية للذكاء والعنصر الأساسي لكل نشاط فكري.

كما ننصح المصابين بالإمساك بعدم الإكثار من الموز ، كما أن احتواءه على النشا المكون للسكر تجعلنا ننصح المصابين بالسكري بعدم تناوله بكثرة.

إن هضم الموز وتمثله والاستفادة منه لا يكون إلا بتوفر شرطين أساسيين فيه وهما : أن يكون تام النضج ، وأن يمضغ مضغاً جيداً ، وبهذا نتفادى جميع المحاذير التي قد يشعر البعض بها إذا كانت معداتهم رقيقة ، أو كانت أجهزتهم الهضمية غير سليمة. كما يمكن لهؤلاء أن يسحقوا ثمرة أو ثمرتين ويضيفوا إليها ملعقتين من العسل مع ملعقة واحدة من الكريمة الطرية ثم تخلط هذه المواد وتؤخذ كغذاء مقو مفيد.

وخلاصة القول أن الموز فاكهة ثمينة ، علينا أن نستفيد منه إلى أقصى الحدود ، فلا تخلو منه موائدنا ، لاسيما وإن بامكاننا أن نتناوله على مدار السنة ، فالببغاء تأكل الموز فتعيش طويلاً ، كما أن الأفريقيين اعتادوا على تناوله في أدوار النقاهة من الحميات فيستعيدون نشاطهم وعافيتهم في فترة وجيزة .. فكيف يكون الحال بالنسبة لذوي الأجسام السليمة ..؟

يعتبر الموز من أهم الفواكه التي يتناولها الإنسان وذلك لفوائده العديدة التالية:

١. مضاد للشيخوخة.
٢. يزود الجسم بالطاقة.
٣. يزود الجسم بالفيتامينات [A] و.[B]
٤. غني بالأملاح المعدنية.
٥. يساعد على خفض ضغط الدم.
٦. يساعد على نمو الدماغ.
٧. يساعد على مكافحة القرحة الهضمية.

تنبيه :
ينصح للمصابين بالإمساك بعدم الإكثار من الموز كذلك المصابين بالسكري .

النعناع

من فوائد النعناع :

١ - يعتبر النعناع دواء منشط للقلب والدورة الدموية إذا شرب كالشاي بانتظام .

٢ - كما أنه ملين للمعدة والأمعاء ومضغه يخفف من آلام الأسنان ويزيل روائح الفم .

٣ - للقضاء على حموضة المعدة يشرب كأس مغلي من النعناع دون إضافة السكر .

٤- -٣تم استخراج خلاصة من ورق النعناع ثبت فائدتها في تهدئة الجهاز العصبي .

٥-ومكافحة آفات المعدة والجهاز الهضمي والتخفيف من الخفقان والضعف العام وطرد .

٦-الديدان من الأمعاء والتخفيف من المغص .

٧-النعناع يقوي عمل الكبد والبنكرياس ويسكن السعال المستعصي ويهدئ الأعصاب وحالات الغضب وهو مزيل للأرق ومدر للبول كما أنه هاضم جيد للطعام .

٨-ثبت بان النعناع يعمل على تخفيف التشنجات المعوية كما يساعد على إفراز العصارات المعوية الهاضمة، لذا يستحب تناوله بعد الوجبات الغذائية ليساعد على الهضم .

٩-النعناع يدخل في تركيب جميع المراهم الطبية المستخدمة لعلاج الأمراض الجلدية ويساعد في تخفيف آلام الأقدام إذا وضع في الماء الساخن قبل تغطيس القدمين فيه .

١٠- ثبت أن النعناع مساعد أكيد في توسيع الشعب الهوائية في حالة الإصابة بنزلات البرد لذا ينصح باستخدامه في علاج الزكام الحاد وذلك بوضع ورقة في الماء الساخن وشربه كالشاي أو إضافة أوراقه للشاي .

١١- للحصول على فائدة النعناع أثناء إعداده كالشاي ينصح بعدم غلي أوراقه بل يستحب أن يتم صب الماء المغلي على ورق النعناع وإضافة بعض السكر ثم تركه لمدة دقائق قبل شربه....

الملح

- الملح يصلح أجسام الناس وأطعمتهم .
- ويصلح كل شيء يخالطه حتى الذهب والفضة وذلك إن فيه قوة تزيد الذهب صفرة والفضة بياضا .
- وفيه جلاء وتحليل وإذهاب الرطوبات الغليظة وتنشيق لها وتقوية للأبدان ومنع من عفونتها وفسادها ونفع من الجرب المتقرح وينقي الأسنان ويدفع عنها العفونة ويشد اللثة ويقويها .

الحليب

لا بد لنا من أن نشير إلى أن كلمة (الحليب) تعني (اللبن) نفسه الذي يقصد في اللغة الفصحى بهذا التعبير كما يقصد به في كثير من البلدان العربية وخاصة مصر التي تميز بين الحليب واللبن المصنوع منه بإطلاق اسم (اللبن) على الحليب و (اللبن الزبادي) على اللبن المستخرج منه كما يطلقون عليه في الشرق اللبن الرائب تفريقا وتمييزا له عن الحليب الذي يسمى باللبن .

وكيفما كانت التسمية وكيفما اختلفت فان جميع الأسماء تشير إلى غذاء حيواني كامل لا حسد للفوائد التي يجنيها الإنسان منه انسجاما مع سنة الطبيعة التي جعلت من الحليب أساس حياة الإنسان والحيوان على السواء .

ويكاد يكون مستحيلا علينا أن نجد غذاء يماثل الحليب في خصائصه وصفاته فهو أساس حياة الإنسان والحيوان وعمادها لا يكاد يظهر إلى النور حتى يستمد منه غذاءه لمدة طالت أم قصرت فكل الحيوانات اللبونة تعتمد على الحليب في حياتها الأولى .

العسل

غني عن البيان أن نتحدث عن العسل كغذاء ممتاز يعتبر في مقدمة الأغذية الكاملة التي اعتمد عليه الإنسان في تغذيته منذ أقدم العصور وأشاد بمزاياها وفوائدها فقد ورد ذكره في القرآن الكريم بقوله تعالى : (فيه شفاء للناس) .

إن القرص الواحد من العسل هو نتاج طيران النحل مسافة تزيد عن ثلاثين مليون كيلو متر يقوم النحل فيها بأربعين ألف رحلة ذهابا وإيابا فالنحلة تطير باحثة عن الأزهار الحاوية للرحيق فقد خصتها الطبيعة بالقدرة على تمييز الأزهار النافعة من الأزهار الضارة أو السامة فهي لا تحط إلا على الأزهار النافعة فإذا ما امتصت الرحيق منها أخرجت (لسانها) أثناء عودتها معرضة إياه أشعة الشمس لتبخير الماء مما حصلت عليه من الرحيق فإذا ما وصلت إلى الخلية عملت بعض الخمائر التي تفرزها من فمها في هذا الشهد فيتبدل تركيبه من سكر قصب السكر إلى (سكاروز) إلى سكر الفواكه (لو فولوز) و (دكستروز) وثبتت فيه الفيتامينات الحيوية التي تحمل سر فوائده التي لا تحصى .

وإذا عرفنا أن الجسم لا يفيد من سكر القصب إلا بعد تحويله إلى دكستروز ولوفولوز (سكر فواكه) خلال هضمه أدركنا أن عسل النحل يوفر على الجهاز الهضمي عند آكليه مهمة ذلك الهضم والتحليل الكيماوي الحيوي الشاق وأدركنا لماذا كان العسل مفيدا بوجه خاص للأطفال والناقهين من الأمراض .

والنحلة الواحدة تعطي يوميا عشرة غرامات من العسل يقتضيها ذلك إفراغ حمولة مدتها ستين مرة أي ستين مرة تطير وتعود .. ويحتاج صنع كيلو عسل إلى ثلاثمائة نحلة تقوم بأربعين سفرة طيران .

والعسل أنواع تختلف باختلاف المنطقة التي يجني منها النحل رحيقه فالرحيق الذي يجنيه النحل من الغابات له قدرة خاصة على معالجة الآفات الصدرية والعسل المسمى (من كل الأزهار) هو النوع الأكثر انتشارا من أنواع العسل والعسل الذي ينتجه النحل في الربيع هو أجود وأزكى رائحة وطعما من العسل المجني في الصيف لأن النحل يكون قد أصيب بالتعب لما بذل من مجهود خلال الربيع فلا يتخير الأزهار كما يفعل أيام الربيع .

إن الحلاوة الموجودة في العسل تعادل ضعفي حلاوة السكر العادي وبما إن هذه الحلاوة ناجمة عن سكر الفواكه المسمى (لو فولوز) وليس عن السكر المسمى (سكاروز او غلوكوز) فان إذاه للمصابين بالسكري اقل من أذى السكر العادي رغم أن حلاوته تعادل ضعفي حلاوة السكر العادي.

يتألف قوام العسل من البروتين والسكاكر ومن الحديد والنحاس والمنغنيز فهو بالأملاح المعدنية التي يحتويها أقل بما لا يقاس من الاشربة الصناعية المقوية التي تباع في الصيدليات والتي لا تتقبلها المعدة بسهولة كما أن احتواءه على الفوسفور يجعله غذاء ضروريا للمفكرين والعاملين بأدمغتهم والشيوخ الضعفاء أما الفيتامينات التي يحتويها وعلى رأسها الفيتامين (ث - C) فتساعد على تثبيت الكلس في العظام ولذا فهو مفيد جدا للأطفال والرضع والآخذين في النمو إذ يساعد عظامهم على التصلب ويثبت أسنانهم فيجعلها قوية متينة ويقيهم شر الكساح وتقوص الساقين

ونخر الأسنان وحتى لو سخن العسل إلى درجة عالية من الحرارة فانه لا يفقد سوى فيتاميناته اما مواده العضوية الأخرى فتبقى على فعاليتها وفائدتها.

هذا ويفيد العسل في تنظيم حركة التنفس وخاصة بالنسبة للمصابين بأمراض الصدر كما أن له تأثيرا ملطفا في حالات الجفاف وصعوبة البلع والسعال كما يزيد في إفرازات الفم واللعاب وله تأثير ملين .

وللعسل الأسود قيمة غذائية مرتفعة ويقي مستعمليه شر الإصابة بفقر الدم ويعطي الرطل الواحد منه ما يعادل ١٣٢٠ حرورة يحتوي العسل على مجموعة الفيتامين (ب) كاملة لذلك يفيد في مرض البلاغرا المتصف بخشونة الجلد وبالاضطرابات الهضمية والعصبية ويكاد يكون العسل أغنى الأغذية بالمركبات المعدنية كالحديد والكلس والفوسفور والكبريت .

وتحتوي أنسجة الطفل منذ ولادته على كمية من الحديد تكفيه ثلاثة اشهر فقط ولما كان حليب الأم فقيرا جدا في الحديد فإن إعطاء الرضيع ملعقة عسل يوميا تفيده اعتبارا من الشهر الرابع وذلك لوقايته شر الكساح وفقر الدم .

وكذلك يحوي العسل على خمائر (إنزيمات) تعين على الهضم .

بقي أن نعلم أن الحالة التي يكون العسل عليها تجعله قابلا للهضم تماما ولا يحتاج إلى أية عملية تحويل خلافا لما تكون عليه المواد السكرية الأخرى .

وله خاصية مبيدة للجراثيم .

من المعروف بان العسل لا يفسد إذا حفظ جيدا وكان المصريون يستخدمونه في التحنيط وحفظ الجثث من التعفن .

البيض

ولمعرفة عمر البيضة بالدقة تذاب ملعقة ملح صغيرة في كأس ماء كبيرة فان غاصت البيضة إلى القعر فهي حديثة لم يبلغ عمرها عشرة أيام وان سبحت فيه فعمرها دون العشرين يوما وان طفت على وجهه فقد جاوزت ثلاثة أسابيع .

ونظرا لغنى البيض بالأملاح المعدنية وقلة مردوده الحروري فإنه يوصف لمن يتبعون نظاما خاصا لتقليل الوزن إلا أن تناول البيض مع الجبن والقشدة والسكر يفقده خاصيته تلك نظرا لاحتواء الأغذية الأخرى على قدرة حرورية عالية .

يتضح مما تقدم أن البيض غذاء مفيد جدا وجميع عناصره قابلة للامتصاص سهلة التمثيل وهو يعادل اللحم في قوة غذائه بل يفوقه بوجود بعض عناصر غير موجودة في اللحوم .

ولما كانت الحرارة هي ألد أعداء البيض فيجب علينا حفظه دائما في وسط بارد وقد عرف فلاحونا ذلك بالتجربة فاعتادوا على حفظ البيض داخل طبقات من التبن الجاف الذي يقيه شر الرطوبة والحرارة ويحول دون تمزق الطبقة الهلامية التي تغلفه أما عندما نبتاعه فيجب أن نضعه في البراد فورا .

الدجاج

يمتاز لحم الطيور قبل كل شيء برقته وهي لا تؤكل إلا عندما تكون فتية نسبيا أي في سن تتراوح بين ٨ – ١٠ أشهر للدجاج و ١٠-١٣ شهرا للديك الرومي والطيور تحتوي على أنسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسي الذي يلف العضلات عادة والذي نراه في لحم الماشية مثلا وينتج عن ذلك تسهيل مهمة المضغ والهضم إلى حد كبير .

والدجاج هو أول ما يصفه الطبيب من لحوم لمرضاه من الصغار وللناقهين من الأمراض الحموية أو الذين أجريت لهم جراحات.

وطراوة لحم الدجاج جعلت منه لونا من ألذ الألوان وابعثها على فتح الشهية الحساسة .

ويبدو أن أفضل طريقة لإعداد الدجاج للأكل هي شيّه (بالسيخ) فبفضل هذه الطريقة يفقد الطير معظم دهنه ولا سيما ذلك الذي يغلف عضلاته كما انه لا ينغمس في دهنه المذاب .

السمك

أجوده ما لذ طعمه وطاب ريحه وتوسط مقداره وكان رقيق القشر ولم يكن صلب اللحم ولا يابسه وكان في ماء عذب جارٍ على الحصباء ويغتذي بالنبات .

وأجود ما في السمك ما قرب من مؤخرها والطري السمين منه يخصّب البدن لحمه وودكه .

اللحوم

أي أنواع اللحم أفضل ؟

إن لحم الغنم والبقر هو أفضل أنواع اللحوم لأنه أسهل هضما وأفضلها لتقوية الجسم ولكن من الضروري أن تلم بالقواعد (الفنية) المتعلقة باختيار اللحم أو بطريقة طهوه .

فاللحم الجيد هو الذي يكون ذا لون احمر (غير بنفسجي) وخال من الصفاقات والألياف صلب البنية ظاهر الطراوة وذو رائحة لذيذة .

أما بالنسبة للطهو فهناك عدة طرق أهمها الشي والسلق والقلي .

اللحم المشوي :

إن تسليط لهب النار مباشرة على اللحم أقدم طريقة لشيه وتلك أفضل طريقة للحصول على لحم (مقمر) لطيف لذيذ الطعم ، وليلاحظ انه يجب عدم تمليح اللحم المشوي إلا بعد شيه وانه يجب مسح اللحم قبل شيه بزيت الزيتون .

أما شي اللحم فهو خير طريقة لمن أراد أن يحتفظ بأكبر قدر من مركبات اللحم الغذائية .

وأننا ننصح الناقهين من المرض والمصابين بفقر الدم بتناول اللحوم والدجاج والكبد (المعلاق) والإكثار من هذه المواد لأنها تنقل إلى آكلها الحديد وما أدراك ما الحديد انه مادة ضرورية لكل إنسان وحيوان إذ بدون هذه المادة لن يستطيع الاستفادة من عملية التنفس واستخلاص الأكسجين من الهواء ..

ولكننا اعتدنا مع الأسف على تناول اللحم والكبد والدجاج بعد أن نرمي بالحديد لجهلنا أننا نضيف ملح الطعام إلى كل قطعة لحم يراد شيها .

وهذا خطا فادح لان من خصائص الملح امتصاص الماء والرطوبة . فإذا جذب ماء اللحم إليه أثناء الشي فان قسما كبيرا من الحديد الموجود في اللحم يخرج مع الماء ويصير طعام للنيران .

ألا ترى كيف تتساقط قطرات الماء من اللحم المشوي أنها ليست ماء ولكنها خلاصة اللحم الحاوية عل الحديد .

المقادم (الكرعان)

المقادم أو الكوارع هي أحد الأغذية الشعبية الشائعة والتي يصنع منها عدد من المآكل الشهية الرخيصة وخاصة الحساء المعروف الذي يتميز بدسامته وسماكته ورائحته النفاذة الشهية .

ومن المؤسف أن (الصناعة الحديثة) قد أخذت تحرم الناس شيئا فشيئا من هذا الغذاء كمادة أولية في عدد من الصناعات كالجلاتين وبعض الأدوية والغراء وعلف المواشي .

تحتوي (المقادم) على نسبة عالية من الأملاح المعدنية تبلغ ٧٠ ٪ وعلى مواد حيوانية نسبتها ٣٠ ٪ كما تحتوي على نخاع مركب من خلايا دهنية مما يجعل محتواها من الكالسيوم والمواد الزلالية عاليا بشكل ملحوظ ولذا فهي تفيد في تنبيه الشهية وفي حالات الضعف العصبي والنقاهة وامراض العظام والضعف العام .

الأشربة الحارة والباردة

لقد ألف الناس أن يتناولوا الماء مثلجا أيام الحر اعتقادا منهم انه يخفف من وطأة الجو الخانق ولكنهم قد يدهشون إذا علموا أن هذا العمل ليس له أدنى تأثير على شعورهم بالحر وان العكس هو الصحيح أي أن تناول السوائل الساخنة والاستحمام بالماء الساخن هما اللذان يخففان من وطأة الحر ويرطبان الجسم .

صحيح أن الإنسان يشعر بالارتياح وانخفاض الحرارة عندما يدخل إلى جوفه شرابا باردا أو ينال حماما بارداً إلا أن هذا الإحساس يكون مؤقتا إذا ظل الهواء ساخنا وحرارة الجو مرتفعة إذ لا يلبث إحساسه السالف بالضيق أن يتكرر من جديد .

إذن فكيف نكافح الحر ؟

إن أفضل وسيلة لذلك كما سبق أن ذكرنا هي تناول الاشربة الساخنة واخذ حمامات ساخنة وتستطيع أن نفهم السبب في ذلك إذا أدركنا آلية الشعور بالحرارة والبرودة فعندما نتناول شرابا ساخنا فانه يؤدي بك إلى الشعور بارتفاع حرارة جسمك الموضعية إذا ما زالت هذه الحرارة بانتشارها في أرجاء الجسم شعرت ببرودة نسبية كما أن الأوعية التي كانت متمددة تتقلص مما ينجم عنه بطء انتقال الحرارة في جسمك وهو ما يحدث أيضا عندما تأخذ حماما ساخناً .. والمقصود بالساخن هنا هو المعنى الحرفي للكلمة وليس (الفاتر) .

ما تفعل إذا وجدت نفسك في مجرى هواء بارد ؟

هنا يكون من الأفضل لك أن تتناول أشربة ساخنة وهذا ما يفعله الناس بالفطرة في أفريقيا الشمالية وآسيا الوسطى إذ نراهم يتناولون الشاي أو

القهوة الحارين في الواحات والبساتين المشجرة وقد اثبت العلم الحديث صحة هذه الطريقة وفائدتها ولا شك انك تذكر شعورك اللذيذ بالبرودة عقب حمام ساخن في الصيف أو عندما تتناول شاياً ساخناً أو جواً حاراً جداً.

المثلجات

أما في أيامنا هذه فقد باتت للمثلجات مكانة مرموقة بين ما يتناوله الناس صيفا وشتاء لا سيما بعد أن انتشر استعمال البرادات المنزلية وكافة الأجهزة والابتكارات التي جعلت المثلجات في متناول كل يد .

أما فوائد المثلجات فتختلف باختلاف المواد الأولية الداخلة في تركيبها وما إذا كانت مصنوعة من الحليب أو الفاكهة أو العصير أو الشوكولاتة ففي هذه الحالة تحتوي المثلجات على نفس الفوائد الغذائية التي تحتوي عليها موادها الأولية .

ونظرا لخاصية المثلجات كمسببة لشيء من التخدير في أغشية الفم فان الأطباء يوصون مرضاهم الذين أجريت لهم جراحات في الفم بتناولها كما يصفونها للأطفال المصابين بالسعال الديكي لان التجربة أثبتت أن المثلجات تكاد تكون هي الغذاء الوحيد القادر على الاستقرار في المعدة خلال نوبات السعال العنيفة كما توصف لمن أجريت لهم عملية استئصال اللوزتين كمغذ ومسكن للألم .

وإذا أخذت المثلجات باعتدال بعد الطعام كانت عاملا فعالا في المساعدة على الهضم شريطة أن تؤخذ ببطء لا أن تزدرد ازدرادا لأن مفعولها كمفعول المواد المغلية التي تحرض جدران لمعدة على الإفراز والعمل .

أما إذا أخذت المثلجات بسرعة وبطريقة الازدراد فإنها تصيب أعصاب المعدة بالكسل أو الفالج المؤقت مما يسبب توقف المعدة عن العمل وإصابتها بالتقلص مما ينجم عنه سوء الهضم وهذا هو السبب فيما يعرف من أن تناول قطع صغيرة من الثلج يحول دون استمرار التقيؤ .

ويجب أن نتحاشى تناول المثلجات قبل الطعام أو عقب سير طويل تحت أشعة الشمس لان ردة الفعل إذا ذاك تكون قوية وتؤثر على غشاء المعدة وتجعله مهيأ للإصابة بالالتهاب أو التقرح كما قد تبدو ردة الفعل بالإغماء أو الدوخة بسبب حدوث احتقان شديد في المعدة على حساب الدماغ الذي يصاب عندها بفقر الدم .

تعلم كيف تأكل طعامك

ولكي تضمن لنفسك مردودا جيدا عن طريق تناول الطعام انتبه إلى الملاحظات التالية :

- نظم مواعيد أكلك وامضغ طعامك جيدا .
- تجنب تناول الماء أثناء تناول الطعام ما أمكنك ، على أن تعوض ذلك بتناول بعض الأطعمة التي تحتوي على مقادير من السوائل لتيسير عملية الهضم بقدر الإمكان .
- اعتنِ بتلوين طعامك بحيث يحوي على العناصر الأولية المساعدة على الهضم وخاصة المواد ذات الأثر (القلوي) والمحتوية على الأملاح المعدنية والفيتامينات

- لا تنهض إلى عملك فورا عقب الانتهاء من الطعام بل اخلد إلى الراحة بضع دقائق لا تقل عن ربع ساعة لمساعدة الجسم على تركيز قواه وإنجاز المراحل الأولية من عملية الهضم وإثارة الغدد لإفراز العصارات المطلوبة .

الخطأ والصواب في طعامك

لما كان الطعام يحتل مكانة رئيسية في حياة الناس فقد كان من الطبيعي أن ينسج حوله الكثير من المعتقدات الخاطئة أو المبالغ فيها أو الصحيحة فيها .

وجبة الصباح هي أهم وجبة اليوم :

هذا حق .. فالإفطار الناقص يسبب ضعف الصحة وتعرضها للأمراض وقد أثبتت التجارب والدراسات إن الذين لا يتناولون وجبات صباحية كافية يكونون أكثر تعرضا للخطأ في أعمالهم ولا يستوعبون دروسهم إذا كانوا طلابا وقد اثبت بعض علماء الاجتماع حقيقة هامة هي أن العائلات التي لا تسود فيها السعادة المنزلية ويكثر فيها الشجار والطلاق هي التي لا تعنى بطعام إفطارها عناية كافية .

- إن تناول خمس وجبات يوميا تجعل الإنسان في حالة أحسن:

هذا حق فان وجبة خفيفة تؤخذ بين الوجبات الرئيسية تزيد من نشاط الجسم وتجعله اقل شراهة عند تناول الوجبة الرئيسية ...

الطعام علاج للتعب

هذا خطأ فالتعب يزيد في الشهية أكثر من الحد المعتاد ولكن من الضروري ألا تأكل عندما تكون متعبا لأن الطعام إذ ذاك يكون أصعب هضما .

النوم بعد الطعام خير من النوم قبله :

هذا خطأ فإن إغفاءه قصيرة قبل الطعام لمدة نصف ساعة تريح الأعصاب المتعبة أما النوم بعد الطعام فإنه يعرقل أداء المعدة لعملها ، ويكفي استرخاء بسيط لمدة بضع دقائق فذلك يساعد المعدة على الهضم .

أطعمة مفيدة لأصحاب الضغط المرتفع

١- **البرتقال:** يفيد أكل البرتقال يوميا في خفض ضغط الدم ، ويحذر أكله لمن يعانون القرحة المعدية أو التهابات المعدة أو الحموضة .

٢- **العنب:** يفيد تناول العنب أو عصيره الطازج أو الزبيب يوميا في خفض ضغط الدم ويمكن الاكتفاء به كذا يومي لكن يحذر من الإفراط فيه لمن يعانون من البدانة والسمنة.

٣- **التفاح: فوائده :**

أ: يحتوي التفاح على مادة البكتين التي تساعد في خفض نسبة الكولسترول بالدم وبالتالي الحماية من مرض تصلب الشرايين .

ب: يخفض ضغط الدم .

ج: ينشط القلب والدورة الدموية .

- يوصي الأطباء الروس بتناول التفاح يوميا لفوائده السابقة .
- وينصح بأكل كيلوا جرام يوميا من التفاح لخفض الضغط الدموي إلى مستواه الطبيعي والوقاية من مخاطر الضغط المرتفع .

أطعمة وعادات ضاره لمرضى الضغط المرتفع

١-الإكثار من تناول اللحوم .

٢- الإكثار من المواد الدهنية والنشويات والسكريات .

٣-الأملاح والتوابل والمخلات التي تزيد من ارتفاع ضغط الدم .

٤-الشاي والقهوة : مما يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي ويعمل على ارتفاع ضغط الدم .

٥-التدخين : سواء أكان مدخنا أم مجالسا لمن يدخنون .

٦-ملء المعدة بالطعام والشراب .

أطعمة مفيدة لعلاج الإمساك

١- **السبانخ والملوخية** : ينصح بأكلهما مطبوخين ، ويحذر من اكلهما أولئك الذين يعانون من أمراض الكلى .

٢- **العنب** : وذلك بأكل حوالي ربع كيلو عنب على الريق صباحا (قبل الطعام بساعتين) مع عدم أكل أي شيء آخر مع العنب صباحا .

٣- **الشمام والبطيخ** : ينصح بأكل البطيخ والشمام صباح كل يوم على الريق وشرب عصيرهما فان لهما تأثيرا ملينا قويا ويستمر على ذلك يوميا حتى الشفاء التام بإذن الله تعالى .

٤- **التوت** : ينصح بأكل التوت صباحا على الريق (قبل الأكل بساعتين) .

٥- **اللبن بالعسل** : ينصح بتناول كوب من اللبن الدافئ المحلى بالعسل على الريق صباحا (قبل الأكل بساعة) ويستمر على ذلك يوميا حتى الشفاء بإذن الله .

٦- **التفاح** : وذلك بأكل تفاحة صباحا على الريق (دون تقشير) فان له مفعولا ملينا للمعدة إذا ما أكل صباحا على الريق ويكرر ذلك يوميا حتى يشفى المريض من الإمساك بإذن الله .

٧- **التين** : ينصح بأكل التين الطازج صباحا على الريق (٨ - ١٠) ثمرات من التين الطازج .

أطعمة ضارة للذين يعانون من عسر الهضم (أطعمة عسرة الهضم)

١ - **الخيار والجزر.**

٢- **الملفوف** : رغم أن له فوائد جمة ومنافع عدة غير انه عسر الهضم .

٣- **لحم الدجاج** : خاصة المطبوخ بالماء (المرقة) لذا ينصح أولئك الذين يعانون من عسر الهضم بتناول لحم الدجاج المشوي فقط (وبدون الجلد) .

٤- **البصل** : خاصة أكل البصل نيئا إلا أن أكل البصل مسلوقا أو مشويا يساعد على الهضم ويطرد الغازات .

٥- **المكسرات** : (اللوز - الجوز - البندق - الفستق .....) .

٦- **التوابل** : (خاصة الحريفة) .

٧- **البندورة (الطماطم)** سواء أكانت نيئة أم مطهية .

أطعمة مفيدة لمرضى الروماتيزم والمفاصل والنقرس

١- **العسل (مع شمعه)** يفيد كثيرا في علاج تصلب المفاصل .

٢- **التفاح** : يؤكل بمعدل كيلوا جرام يوميا لمدة أربعة أسابيع متتالية مع الاعتدال في تناول وجبات الطعام

٣- **البطيخ** : يؤكل باعتدال بين وجبات الطعام وليس بعد الطعام .

٤- **البندورة (الطماطم)**: يفضل أكلها طازجة(بقشرها ولبها وبذورها) ناضجة ويمكن عصرها وشرب كوب صغير (٣-٤) مرات يوميا لمدة أسبوعين .

٥- **البصل** : يؤكل يوميا بصلة متوسطة الحجم نيئة لمدة أسبوعين.

أطعمة ضارة لمرضى الروماتيزم والمفاصل والنقرس

١- اللحوم (خاصة اللحوم الحمراء)

٢- الكلى والكبد والطحال والنخاع

٣- البقول (كالعدس والفاصولياء والحمص ......)

مشروبات مفيدة للجنس

١- **النعناع** : تضاف ملعقة من أوراق النعناع اليابسة إلى كوب من الماء بدرجة الغليان ثم يترك (٥ دقائق) ثم يصفى ويحلى بعسل النحل أو السكر ثم يشرب كوب (٢-٣) مرات يوميا .

٢- **الأناناس** : ينصح بشرب كوب من عصير الأناناس (٢-٣) مرات يوميا مما يزيد من الباه والمقدرة الجنسية .

مأكولات مفيدة للجنس

١- **البقدونس** : ينشط الحالة الجنسية عند الجنسين .

٢- **الفول السوداني** : ويعد من الأطعمة المنشطة للجنس عند الرجال.

٣- **البندق والفستق** : يقوي المقدرة الجنسية عند الجنسين .

٤- **الكزبرة** : يفيد أكلها وشرب المغلي من جذورها في زيادة المقدرة الجنسية ويزيد كمية المني عند الرجال .

٥- **السمسم** : قال الطبيب ابن سيناء : إن شرب مغلي السمسم مع بذر الكتان بنسب متساوية يزيد من القوة الجنسية ومن المادة المنوية

٦- **البصل** : نصح الطبيب ابن ماساويه مرضاه بأكل البصل مسلوقا بالماء فقط لتقوية الحالة الجنسية وإثارة الشهوة .

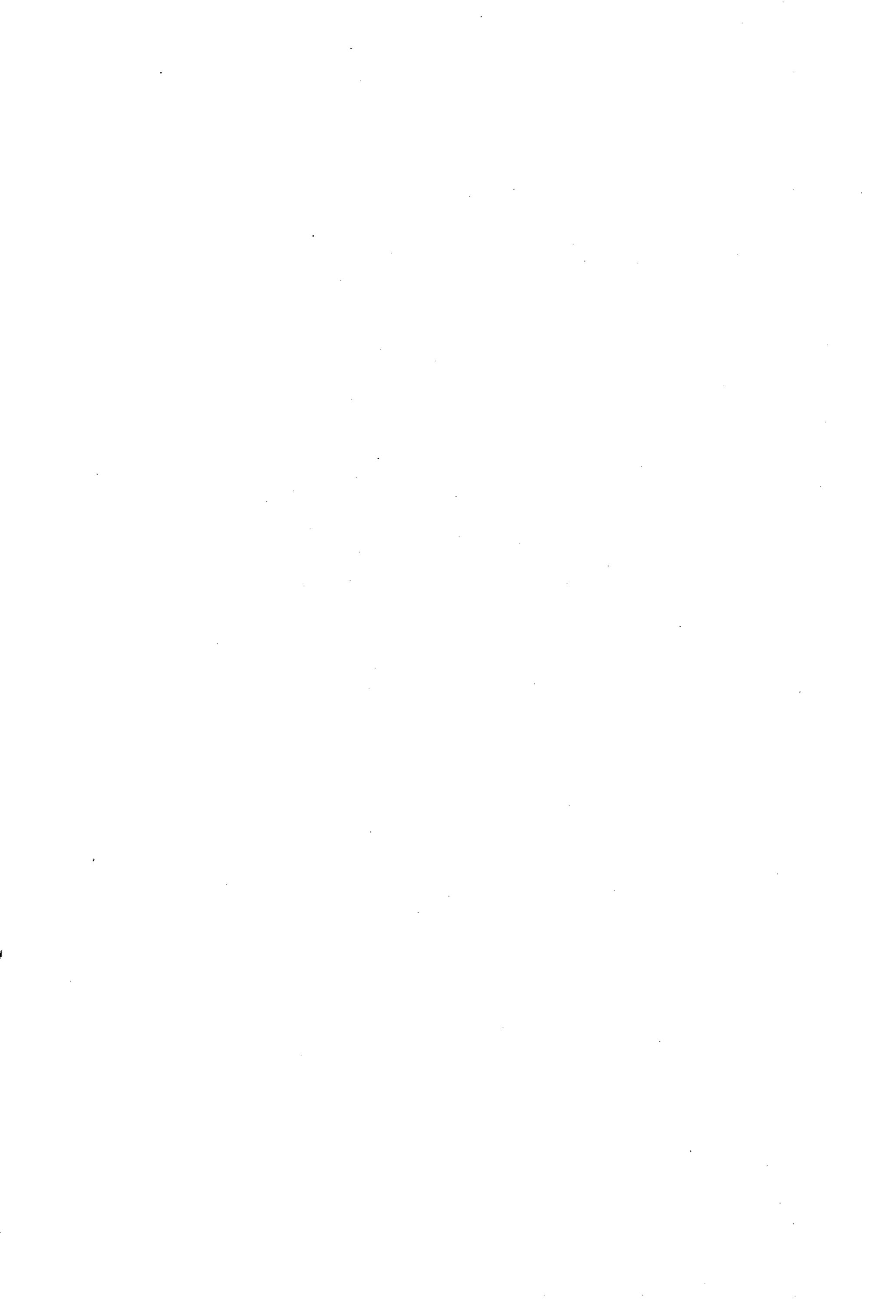
٧- **الثوم** : أكل الثوم نيئا يقوي الجهاز العصبي ويحسن المقدرة الجنسية .

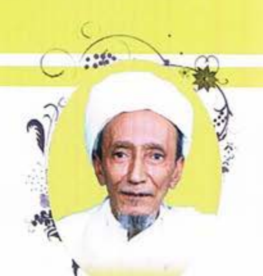
وأخيراً .. فمن الخطأ أن نبتاع كميات كبيرة من الخضار ونخزنها لاستهلاكنا بالتدريج ، فإن الزمن يخرب كثيراً من الفيتامينات ، فإذا كنا مضطرين لذلك ، فيجب أن نحفظ أقل كمية ممكنة من الخضار في مكان رطب ومظلم ، فالحرارة والنور عاملان في تخريب الفيتامينات وفقدانها.

المراجع :

- كتاب : الغذاء لا الدواء .
- كتاب : الأعشاب في كتاب .
- كتاب : موسوعة الطب البديل .
- بعض الأبحاث العلمية الحديثة .

الفهرس





المؤلف في سطور

هو السيد الشريف الفاضل : محمد بن علوي العيدروس ، الملقب (سعد)
ولد بتريم سنة ١٣٥١هـ ونشأ بها وأخذ عن جملة من علمائها وخصوصاً في رباط تريم ، ثم انتقل إلى عدن لكسب المعيشة ولقي بها قسوة من حكومة ذلك الوقت الشيوعية الحمراء حيث احتجزته في السجن بلا ذنب ولا إحترام كما عملتْ مع كثير من الصالحين ، ومع تلك المحنة التي مر بها قدّر الله له أن يحفظ كتابه الكريم في غياهب السجن ثم خرج منه بعد أنٍ قضى فيه قرابة أربع سنوات وذلك عام ١٣٩٥هـ ورجع إلى تريم وأقام بها إماماً في مسجد الإمام السقاف ومعلماً للقرآن الكريم الذي وهبه الله إياه،في معلامة أبي مريّم، وتوالى عليه الطلاب مع شدة ظلمة الشيوعية في ذلك الزمن،ولازال المعين جار. شغف المؤلف بالقراءة والمطالعة والجمع حتى بلغت مؤلفاته نيف و تسعين كتاباً .
شارك في العديد من الندوات والمؤتمرات في البلاد .
طبعت له العديد من الكتب التي عمّت بها الفائدة والنفع والبركة منها:

- كتاب النيات
- كيف تتجر
- قرآننا بيان وإعجاز
- كتاب خاص للمرأة
- علاج النسيان
- نتف الزمان في أخبار ما قد كان
- فوائد السواك شرعيّاً وطبيّاً
- خواص الليل وقيامه
- النخيل وفوائده
- دواء الهم والضيق
- النوافل من الصلوات
- الماء .. أصل الحياة
- دعاء مهم للإمتحان
- إحياء السنن المهجورة

متّع الله به وحفظه . . آمين